Las Recetas de "Mi Familia"



Las recetas de “mi familia”

Islas Canarias, 2016

Coordinación: Manuel Abrante Luis
Corrección de textos: José Miguel Perera
Maquetación: Carlos A. Suárez Mujica
Edita: Revista Cultural BienMeSabe.org

ISSN:1885-6039



Índice

Entrantes.................................. 13
Champiñones al ajillo................ 15
Chicharrones............................. 17
Croquetas.................................. 19
Ensaladilla................................. 21
Gofio Amasado.......................... 23
Huevos rellenos......................... 25
Lapas a la Plancha.................... 27
Papas arrugadas....................... 29
Papas viudas............................. 31
Pisto de verduras...................... 33
Pulpo a la vinagreta................... 35
Revuelto.................................... 37

Sopas....................................... 39
Sopa de pescado...................... 41
Sopa de pollo y res................... 43
Sopa verde................................ 45
Sopa de verduras...................... 47

Potajes..................................... 49
Potaje de berros........................ 51
Potaje de coles.......................... 53
Potaje de lentejas...................... 55
Potaje de calabaza.................... 57
Puchero..................................... 59
Rancho...................................... 61

Carnes...................................... 63
Adobo.. 65
Albóndigas................................ 67
Bistec Empanado...................... 69
Bistec rellenos........................... 71
Callos.. 73
Carne con papas....................... 75
Carne encebollada.................... 77
Carne mechada “desmechada”.. 79
Condumio de conejo................. 81
Conejo en salmorejo................. 83
Conejo sofrito............................ 85
Costillas, papas y piñas............. 87
Filo Mechado............................. 89
Hígado encebollado.................. 91
Lengua...................................... 93
Milanesa................................... 95
Panceta de costillar al horno..... 97
Papas rellenas de carne........... 99
Pata asada................................ 101
Pollo a la cerveza...................... 103
Pollo con zanahorias................. 105
Riñones.................................... 107

Pescados................................ 109
Bacalao con mojo caletero........ 111
Bacalao encebollado o escabeche................................. 113
Cazuela.................................... 115
Viejas....................................... 117

Granos..................................... 119
Arvejas..................................... 121
Garbanzas................................ 123

Judías Negras............................ 125
Lentejas compuestas................ 127
Ropa vieja.................................. 129

Arroces, pasta y otros............... 131
Arepas....................................... 133
Arroz con conejo y pimiento...... 135
Espaguetis a la boloñesa.......... 137
Hallacas.................................... 139
Macarrones al horno................. 141
Paella.. 143
Pasticho.................................... 145
Perico.. 147

Mojos, salsas y sopeteos.......... 149
Majado para bistec o
pescado empanado................... 151
Mayonesa.................................. 153
Mojo Caletero............................ 155
Mojo de cilantro......................... 157
Mojo de perejil........................... 159
Mojo rojo o verde para
cabrillas fritas............................ 161
Mojo de almendras.................... 163
Salsa tomate............................. 165

Postres, licores y otros.............. 167
Almendras garrapiñadas........... 169
Arroz con leche......................... 171
Bombón gigante........................ 173
Brazo gitano.............................. 175
Frangollo................................... 177
Mistela....................................... 179
Postre de manzana................... 181
Postre de piña........................... 183
Rosquetes................................. 185
Torrijas...................................... 187

Nota aclaratoria

La gastronomía canaria se ha ido conformando a lo largo del tiempo a partir de diversos factores, entre los que ha sido fundamental y necesaria la labor cotidiana de las familias del Archipiélago, especialmente aquellas que provienen de un origen humilde. Sobre esta base de la comida tradicional, sin la que no se entendería el día a día ni la supervivencia de nosotros en la historia, hoy los nuevos cocineros canarios engendran multiplicidad de originales platos que hacen el placer de los paladares de todas y todos.

Las Recetas de "Mi Familia" es un libro atravesado por muchísimos de nuestros particulares platos –unos más generalizados que otros– que ha sido conformado a partir de las historias concretas, a través del tiempo, de un grupo humano de la zona Norte de Tenerife; si bien es cierto que esta familia –enlazada entre otras cosas por las tantas comidas colectivas que realizaba y realiza– pudiera ser similar a cualquier otra de las Islas Canarias, con sus respectivas y ricas diferencias. Vaya, pues, este manjar para la Familia Canaria de la revista cultural *BienMeSabe.org*.



Entrantes

Champiñones al ajillo

Ingredientes para 4 personas:

- 500 gr. de champiñones.
- 1 cabeza de ajos grande.
- Pimienta roja.
- 1 vasito de aceite.

Preparación:

Se pican en láminas los champiñones previamente lavados. (o se compran ya picados).
Los ajos se pican en rodajitas y se sofríen en el aceite.
A continuación se le echan los champiñones y un poco de pimienta roja (al gusto).
Una vez terminado, si ves que le falta aceite, se le pone un poco.
Se remueve todo bien para darle su punto y se comprueba el punto de sal.



Chicharrones

Ingredientes:

- 3 kg de cortezas de cerdo cortadas en cuadraditos.
- Una cuchara sopera de sal.
- Pimienta negra molida al gusto.
- Orégano.
- ½ vaso de agua.

Preparación:

Se pone el agua en el fondo de un caldero, preferiblemente uno viejo, y se echan todos los ingredientes dentro.

Con una cuchara de madera se va removiendo cada poco tiempo para que no se peguen. Se trata de ir echando un vistazo y remover cuando se crea necesario. El tiempo estimado de fuego es sobre 1 hora y media.

Cuando se vea que las cortezas se van dorando, se apaga el fuego durante unos diez minutos.

Se vuelve a encender el fuego y se sigue removiendo hasta que se vean que las cortezas se van cuarteando.

Se sacan los chicharrones a un bol, sin sacar la manteca del caldero, y se dejan enfriar.

Nota: *Se debe limpiar rápidamente la manteca del caldero para que no se pegue. Hay gente que la aprovecha para otra cosa.*



Croquetas

Ingredientes:

- 1 kg de pescado (merluza, atún…).
- 3 zanahorias.
- 2 cebollas.
- 2 dientes de ajo.
- Un poquito de pimienta negra.
- Un poquito de nuez moscada.
- Un manojo de perejil.
- Un poquito de orégano.
- 2 litros de leche.
- Sal (al gusto).
- 100 gr de mantequilla.
- Un pequeño vaso de aceite.
- 1 kg de harina sin levadura.



Preparación:

Primero, se guisa el pescado, puede ser merluza, atún… Cuando se enfríe lo desmenuzamos y lo reservamos.

Ponemos en la licuadora las zanahorias, las cebollas, los dientes de ajo, la pimienta negra, la nuez moscada, el perejil, el orégano, sal y un poco de leche para que sea más fácil a la hora de triturar. Cuando se tenga todo molido se pasa a un caldero grande, se le añaden dos litros de leche y se guisa todo durante unos 30 minutos. Hay que mirar que la zanahoria y la cebolla no queden crudas.

A continuación, le añadimos el pescado que ya hemos guisado anteriormente, incorporamos la mantequilla, el aceite e iremos añadiendo la harina poco a poco. Se debe remover bien hasta obtener la masa, intentar que quede durita. En el caso de que quede muy floja se puede añadir más harina.

Una vez terminada la masa, se deja enfriar y se hacen las croquetas con las manos, poco a poco se moldean hasta conseguir su forma. Luego, se pasan por huevo y pan rallado y quedan listas para freír en una sartén con el aceite bien caliente.

Nota: *se aconseja utilizar harina de la marca Comeztier. También, se pueden hacer de pollo.*

Ensaladilla Rusa

Ingredientes:

- 1 kg de papas.
- 250 gr de zanahoria.
- 1 cebolla grande.
- 3 huevos.
- 1 paquete de aceitunas sin pipas.
- 250 gr de mahonesa.
- 300 gr de atún.
- Un "poco" de vinagre.
- Un "poco" de aceite de oliva.
- 1 pimiento rojo para adornar.

Preparación:

Se guisan las papas, el huevo y la zanahoria y se pasa todo por el chino junto con las aceitunas, reservando un huevo y algunas aceitunas para adornar.

A continuación rallamos la cebolla para que quede "finita" y revolvemos bien, agregamos el chorrito de vinagre, el aceite, unas cucharadas de mahonesa y revolvemos hasta que quede bien mezclado. Con la cuchara dejamos la superficie uniforme.

Nota: *Para servir untamos la superficie con mahonesa para que quede de color blanco y adornamos con los pimientos en tiras y el huevo y las aceitunas reservadas.*



Gofio Amasado

Ingredientes:

- 1 kg de gofio de millo.
- 100 gr de pasas.
- 100 gr de almendras tostadas.
- 250 gr de azúcar.
- 100 gr de aceite de oliva.
- 1 litro de agua.

Preparación:

Moler las almendras con las pasas y el azúcar. Agregar el agua y el aceite y se va mezclando. Echar el gofio y se va amasando con las manos hasta que se le pueda dar forma de pelota.

Si se fuera quedando seco, se iría añadiendo más agua.



Huevos rellenos

Ingredientes:



- 15 huevos.
- 1 cebolla.
- Un chorrito de vinagre.
- 1 lata de atún.
- 1 bote pequeño de mayonesa.
- Un poco de perejil (al gusto).
- 1 lata de aceitunas con anchoa.
- 1 lata de pimientos rojos.
- 30 palillos.

Preparación:

Se ponen a guisar todos los huevos, cuando estén sancochados se dejan enfriar, se les quita la cáscara y se parten por la mitad, a lo largo, con cuidado.

Reservamos la yema en un recipiente y las medias claras en otro (con cuidado para que no se partan)

Se pica la cebolla en trozos muy pequeños y se pone en un plato con vinagre para que coja sabor. Al cabo de un rato, se escurre el vinagre para poder utilizar la cebolla.

En el recipiente donde tenemos las yemas escachadas, añadimos el atún, mayonesa (al gusto), perejil picado (al gusto) y la cebolla picada pasada por el vinagre y escurrida. Todo esto se debe remover bien haciendo una buena mezcla. A continuación, se coge una cuchara con dicha mezcla y se le pone a la media clara para ir rellenándola.

Seguidamente, a cada huevo ya relleno y con otra cuchara, y también con la finalidad de una exquisita presentación, se le pone una pequeña capa de mayonesa, media aceituna, un pequeño trozo de pimiento, una pequeña hoja de perejil y un palillo a cada uno.

Para finalizar, se colocan todos los huevos rellenos en una bandeja dentro de la nevera y así servirlos fríos.

Nota: *La cantidad de huevos irá en función del número de comensales, por lo que se deberá añadir o quitar huevos para guisar.*

También se hacen los huevos rellenos famosos, prácticamente iguales. Lo único que ella no pasa la cebolla por vinagre y la mayonesa que utiliza es la casera.

Lapas a la plancha

Ingredientes:

- Ajos.
- Perejil.
- Sal gruesa.
- Aceite.
- Vino blanco.
- Lapas.

Preparación:

Se hace un majado de ajos, perejil y sal gruesa, añadiendo finalmente un poco de aceite y vino blanco.

Se ponen las lapas viradas hacia arriba encima de una plancha al fuego durante unos 10 minutos, echándole varias veces de este majado con una ramita de perejil o cuchara...

¡Y a comer!



Papas arrugadas

Ingredientes:

- Papas pequeñas o medianas (calcular 5 papas por persona).
- Agua.
- Sal.

Preparación:

Poner las papas bien lavadas y que sean bien parejas en un caldero cubriédolas con agua.

La cantidad de sal que se le pone es la cuarta parte del peso de las papas.

Cuando están guisadas se dejan hirviendo durante 10 minutos a fuego lento y se arrugan.

Se retiran del fuego, se destapan y se escurre el agua que quedase (no suele quedar agua).



Papas viudas

Ingredientes:

- 2 kg de papas.
- 2 cebollas.
- 2 tomates.
- ½ cabeza de ajos.
- 1 poquito de reunido.
- 1 poquito de pimentón.
- ½ pimiento dulce.
- 1 ramita de perejil.
- 1 poquito de vino blanco.
- 1 vaso de aceite.
- 1 caldo pollo (avecrem).

Preparación:

Se pelan las papas y se parten en cuadraditos o rodajas.

Por otra parte se hace una fritura con el resto de ingredientes. Cuando esté casi hecha se le agrega el vino y el vaso de agua y se deja que hierva.

En un caldero se pone una camada de papas, una camada de fritura y se pone a fuego lento.

Nota: *Si se seca mucho, se le pone un poco de agua y vino.*



Pisto de verduras

Ingredientes para 4 personas:

- ¼ de habichuelas.
- ¼ de zanahorias.
- 1 calabacín.
- 3 cebollas.
- 2 tomates.
- 3 dientes de ajo.
- 1 kg de papas.
- Aceite.
- Un poco de vino.
- Pimienta negra molida (al gusto).
- Nuez Moscada (al gusto).
- Una rama de perejil.
- Sal (al gusto).
- ½ pastilla de avecrem.
- 2 huevos.

Preparación:

Se cortan las verduras junto a dos cebollas, se le añaden los tomates y los ajos, todo esto se guisa y se cuela bien.

Por otro lado, se fríen las papas en cuadraditos y con el mismo aceite se fríen una cebolla bien picada y se le añaden las verduras ya guisadas. Además, se le pone el vino, pimienta negra molida, un poco de nuez moscada, perejil picado, sal y avecrem. Se ponen al fuego y se le agregan los dos huevos batidos, se remueve hasta que estos cuajen.



Pulpo a la vinagreta

Ingredientes:

- 2 kg de pota o pulpo o calamares (elegir uno).
- 1 cebolla.
- 2 tomates.
- 1 pimiento rojo o verde.
- Perejil (al gusto).
- Pimentón dulce de La Vera (una cuchara).
- 1 ajo.
- Aceite.
- Vinagre.
- Sal (al gusto).
- Orégano (al gusto).

Preparación:

Se ponen a guisar en un caldero los dos kilos de pulpo (pota o calamar) durante 45 minutos, se irá mirando y probando para que no se pase o quede crudo.

Mientras se va haciendo, podemos ir elaborando la vinagreta. En un recipiente grande añadimos todos los ingredientes bien troceados: cebolla, tomates, pimiento rojo o verde, perejil, pimentón, ajo, aceite, vinagre, sal y orégano.

Se reserva y se espera a que finalice el guiso del pulpo, pota o calamar.

Cuando haya finalizado se trocea, sea agrega al recipiente con el resto de ingredientes y se mete en la nevera.

Nota: *Se recomienda utilizar pimiento rojo en lugar del verde, ya que el de color verde suele ser un poco amargo. Además, se sugiere que la receta vaya acompañada de unas buenas papas guisadas y un buen mojo verde.*



Revuelto

Ingredientes para 4 personas:

- 3 cebollas.
- 4 tomates maduros.
- 5 dientes de ajo.
- Perejil.
- 1 cucharadita de pimentón de La Vera.
- Sal al gusto.
- 1 ramita de tomillo.
- 6 huevos.

Preparación:

Se pica la cebolla en trocitos pequeños, al igual que los ajos.

A los tomates se les quita la piel y se pican pequeñitos también para que quede mejor la fritura.

Se fríen las cebollas y los ajos en una sartén con un poco de aceite y se le añaden los tomates.

Se le pone el perejil picadito, el pimentón y la ramita de tomillo.

Una vez la fritura está terminada se baten los huevos y finalmente se le da forma con un poco de perejil picadito por arriba.





Sopas

SOPA DE PESCADO

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

- 2 litros de agua.
- 1 cebolla.
- 2 tomates.
- 2 cucharas de aceite de oliva.
- Un poco de colorante (la puntita de una cuchara pequeña).
- 2 clavos.
- Una rama de perejil.
- Un poco de comino.
- Una lata de berberechos.
- 500 gr de pescado (preferiblemente cherne).
- ½ taza de arroz.

PREPARACIÓN:



Se pone en un caldero a guisar el agua, la cebolla, los tomates, el aceite, el colorante, el comino, el perejil y los clavos.

Al cabo de 10 minutos le añadimos el pescado. Cuando se haya guisado (otros 10 minutos), lo sacamos para desmenuzarlo y quitarle las espinas.

Se cuela el caldo, se pone a hervir nuevamente, se le añade el arroz con las gambas, berberechos y el pescado desmenuzado y se retira a los 10 minutos aproximadamente.

Nota: *Según el arroz que se utilice tardará un poco más o menos.*

Sopa de pollo y res

Ingredientes para 6 personas:

- 1 litro de agua.
- 1 tomate.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 100 gr de res.
- ½ pollo.
- Una rama de tomillo.
- Colorante (un poco).
- Sal (al gusto).
- ½ pastilla de avecrem.
- Unas hebras de azafrán (preferiblemente Carmencita).
- 250 gr de fideos del número 1.

Preparación:

En un caldero guisamos el agua, dentro ponemos el tomate, la cebolla, los ajos, la carne (pollo y res), la rama de tomillo, un poco de colorante, sal, avecrem y las hebras de azafrán.

La cocción durará unos 45 minutos. Cuando se termine de guisar, se cuela el caldo y se desmenuza la carne.

Nuevamente pondremos el caldo a hervir, se le añade la carne desmenuzada y los fideos. Este proceso final será de 3 minutos aproximadamente.



Sopa verde

Ingredientes para 6 personas:

- ½ litro de agua.
- 1 cebolla.
- 2 tomates.
- 2 cucharas de aceite de oliva.
- 2 dientes de ajo.
- Un poco de sal (al gusto).
- Una rama de tomillo.
- 750 gr de papas.
- 3 huevos.
- Un poco de perejil (al gusto).

Preparación:

Ponemos a guisar en el caldero el agua, la cebolla troceada, los dos tomates pelados, el aceite, los ajos, la sal y la rama de tomillo.

Cuando haya hervido le añadimos las papas.

Al terminar de guisarse le incorporamos los huevos, el tomillo y el perejil troceado mientras removemos un poco.

La duración de la cocción será aproximadamente de 45 minutos.



Sopa de verduras

Ingredientes para 4 personas:

- 500 gr de bubango.
- 300 gr de calabaza.
- 2 zanahorias.
- 1 puerro.
- 12 habichuelas.
- 2 papas medianas.
- 1 chorrito de aceite de oliva.
- Sal al gusto.

Preparación:

Se pica todo pequeñito y se pone al fuego con poco agua para que se guise bien la verdura.

Una vez guisada la verdura se le pone la cantidad de agua necesaria para la sopa, el aceite y la sal al gusto, dejando el caldero sin tapar.

Cuando entre en ebullición y está todo bien mezclado se apaga. Se escacha para así darle su punto

---

Nota: *Las habichuelas bien picaditas, para que el plato quede vistoso.*





Potajes

Potaje de berros

Ingredientes:

- 1 manojo de berros o ½ kg (si son sueltos).
- "Unas cuantas" espinacas.
- 1 costilla salada.
- 1 piña de millo.
- 2 o 3 dientes de ajo.
- Pimienta negra.
- Cominos.
- Chorrito de aceite.
- 2 kg de papas.



Preparación:

Se cogen los berros, se limpian un poco y se les quitan los tallos, que son más duros que el resto del berro. Se pican y "repican" muy menuditos y se meten en el caldero con agua. También se les añade las espinacas lavaditas y se pone a guisar todo.

Cuando lleva guisándose un tiempito (15 o 20 minutos) se le añade la costilla desalada del día anterior preferiblemente. Si no fuera así hay que tener cuidado con la sal que se le vaya a echar. También se le echa la piña troceada. Como estos ingredientes son los más duros se dejan un tiempo cocinando.

Cuando lleva un tiempo prudencial (30 minutos aproximadamente) le añadimos un majado con los ajos, pimienta negra, comino y el chorrito de aceite.

Luego se le echa las papas (hay que tener en cuenta que este potaje lleva muchas papas, por eso la cantidad es cuatro veces mayor que la cantidad de berros) y ya se termina de hacer.

Finalmente cuando ya está todo guisado con la "escachadora" normal y típica, de cuando éramos niños, se escachan también un poco las papas y miramos el punto de sal.

¡Qué aproveche!

Potaje de coles

Ingredientes para 4 personas:

- ¼ kg de judías (ni blancas, ni negras), ponerlas un día antes en remojo.
- ½ kg de costillas y tocino (salado); desalar la carne desde el día anterior e ir cambiando el agua si está muy salada).
- 1 kg de col abierta.
- ½ col cerrada.
- 5 o 6 papas (menos bonitas).
- 4 o 5 dientes de ajo.
- 1 ramito de perejil.
- Pimienta negra.
- Sal, si hiciera falta.
- Aceite.
- Agua.

Preparación:



Se echa agua en un caldero hasta la mitad (no se deberían pasar con el caldero, ni quedarse cortos), junto con las judías y la carne (costillas y tocino) y poner al fuego. Si las judías no se guisan, se le va echando agua, pero muy poquita para "asustarlas".

Se trocea la col menuda, tanto la cerrada como la abierta, y cuando la judía está blanda se le echa dentro la col.

Se hace un majado con el ajo, el perejil y la pimienta negra con un poquito de sal para poder machacarlo. Una vez hecho el majado se llena el mortero de aceite y se vierte sobre las coles recién puestas.

Cuando la col se vaya guisando (eso se sabe porque se ve "mustia"), se le ponen las papas.

Una vez las papas estén hechas se escachan dentro del propio caldero con todos los ingredientes para que quede apotajado, no puré.

Nota*: El que quiera, a la hora de comer, le puede añadir gofio.*

Potaje de lentejas

Ingredientes para 6 personas:

- 100 gr de lentejas.
- 1 tomate.
- 1 cebolla.
- 1 zanahoria.
- 1 diente de ajo.
- Un poco de perejil (al gusto).
- Sal (al gusto).
- Agua.
- 100 gr de calabaza.
- Calabacín, bubango o chayote (la verdura que guste).
- 200 gr de papas.
- Taco de jamón serrano, carne de cochino o panceta (al gusto).

Preparación:

El potaje de lentejas es muy fácil y rápido.

Se pican bien todos los ingredientes, se ponen en un caldero junto a las lentejas, se le pone agua que cubra todo y se pone a guisar en un caldero durante 45 minutos.

La cocción depende de las lentejas que se utilicen, por ello habrá que ir mirando para que no queden crudas.

Nota: *Siempre que había lentejas se decía: "El que quiera las come y el que no las deja", pero luego todo el mundo se las comía.*



Potaje de calabaza

Ingredientes:

- ¼ kg de lentejas.
- 1 cebolla.
- ½ kg de calabaza.
- ½ kg de papas.
- 2 piñas.
- 1 trozo de chorizo.
- 1 poco de panceta.
- 2 dientes de ajos.
- 3 zanahorias.
- Pimentón (al gusto).
- Avecrem.
- Sal.
- ½ kg de costillas (desalar el día anterior).

Preparación:

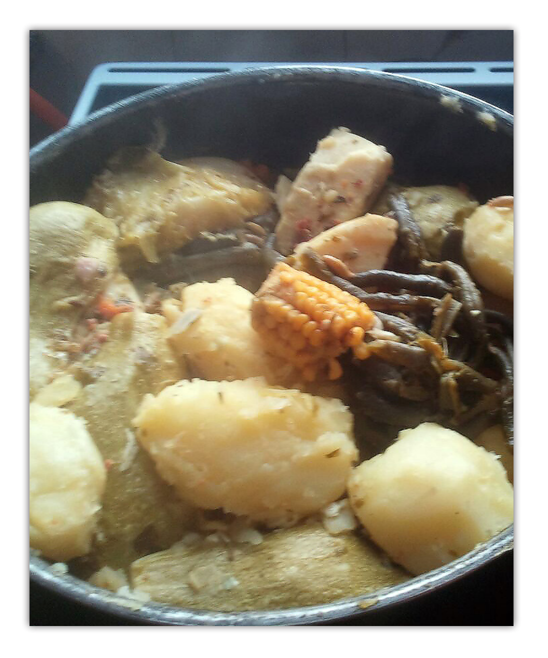
Se ponen al fuego las lentejas y el agua, las costillas desaladas, las piñas partidas en trozos, la cebolla bien picadita, el chorizo en rueditas, la panceta picada, un chorro de aceite y los ajos. Se va removiendo durante 15 minutos y se le echan las papas, la calabaza, las zanahorias y se deja haciendo durante media hora a fuego lento. Ir removiendo de vez en cuando para que no se peguen.



Puchero

Ingredientes para 4-6 personas:

- 1 kg de carne de puchero.
- ½ kg de carne de cochino.
- 2 chorizos.
- 1 col cerrada.
- 1 bubango o 2 calabacines.
- ½ kg de calabaza.
- 2 piñas de millo.
- 1 chayote.
- 2 kg de papas.
- 1kg de batata.
- ¼ kg de garbanzas.
- ½ kg de habichuelas.
- ½ cabeza de ajos.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1 zanahoria.
- 4 litros de agua.



Preparación:

Se ponen las garbanzas en remojo el día anterior.

Se coloca el agua, la cebolla, el tomate, el ajo, la carne del puchero y se cocina todo.

Cuando esté a medio cocinar se pone la carne de cochino, el chorizo y las verduras.

Cuando hierva un poco se le echan las papas, el bubango y las garbanzas.

Si le hiciera falta más agua, se le pone, pero tiene que ser caliente para que los garbanzos no se engruden.

Se deja todo en el fuego hasta que se cocine.

Nota: *Al servirlo hay que sacarlo con cuidado para que no se rompa. La verdura se debe servir en bandejas con aceite y vinagre*

Si se quieren más raciones, añadir más verdura.

Rancho

Ingredientes para 6 personas:

- 200 gr de garbanzos (poner en remojo la noche anterior).
- 2 cucharas de aceite de oliva.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- Un poco de pimentón rojo de La Vera (la puntita de una cuchara pequeña).
- Un poco de colorante (la puntita de una cuchara pequeña).
- Un poco de perejil.
- Una rama de tomillo.
- 2 tomates.
- 50 gr de panceta.
- ½ chorizo.
- 150 gr de costillas saladas de cochino.
- 250 gr de carne de red en tacos.
- 500 gr de papas bonitas (si no tenemos podemos usar otras pero debemos picarlas en trozos pequeños).
- 150 gr de fideos gruesos.
- Un poco de sal (al gusto).

Preparación:

Primero se guisan los garbanzos durante 45 minutos, debemos recordar que se deben poner en remojo la noche anterior.

Mientras los garbanzos se van cociendo podemos ir elaborando la fritura, para ello se pone en una sartén el aceite, la cebolla, los ajos, el pimentón, el colorante, el perejil, el tomillo, los tomates, la panceta y el chorizo. La duración será de unos 20 minutos.

A continuación, guisamos la carne durante 25 minutos (costillas saladas de cochino y carne de res).

Cuando finalice la cocción, le añadimos la fritura y las papas.

Por último, cuando las papas ya estén guisadas introducimos los fideos y un poco de sal, durante 10 minutos.





Carnes

Adobo

Ingredientes para 6 personas:

- 2 kg de carne de cerdo.
- 1 pimienta roja (sin la grana).
- 5 dientes de ajos.
- Pimentón.
- Orégano.
- Sal.
- Agua.
- Aceite.
- Vinagre (1 tacita de café).
- Vino (1 tacita de café).

Preparación:

Se pone la carne en un caldero al fuego para secarla.

Cuando esté seca, se le añade un majado de pimienta roja (primero se mete en agua caliente para quitarle las granas), ajos, pimentón, sal y orégano que se saca del mortero con un poco de aceite.

Se le añade agua, el vinagre y el vino.

Una vez echados todos los ingredientes se deja al fuego aproximadamente media hora. Se prueba la carne y si no está dura ya está listo para comer, si no se deja un ratito más hasta que la carne no esté dura.

Nota: *¡¡¡Con papas guisadas queda riquísimo!!!*



Albóndigas

Ingredientes para 6 personas:

- 2 ajos.
- Perejil (al gusto).
- Leche (una pequeña taza de café).
- 500 gr de carne molida de res.
- 500 gr de carne molida de cerdo.
- Pimienta negra molida (al gusto).
- Nuez moscada.
- Pan rallado (una pequeña taza de café).
- 1 huevo.
- Sal (al gusto).

Fritura:

- Aceite.
- 2 tomates.
- 1 cebolla.
- 1 ajo.
- Vino (un poco).
- Una hoja de laurel.
- 1 zanahoria.
- 1 pequeña lata de aceitunas.

Preparación:

Primero se prepara un pequeño majado de dos ajos, un poco de perejil y una pequeña taza de leche (muy poco). En un recipiente se pone el majado con toda la carne molida (de res y cerdo), se le añade la pimienta negra molida, la nuez moscada, un poco de pan rallado, un huevo y sal. Todo esto se remueve bien hasta mezclar los ingredientes, y una vez se tenga la mezcla, se procede a elaborar pequeñas bolas.

En un sartén con aceite se comienzan a freír las albóndigas. El aceite sobrante se reserva para preparar la fritura.

Para la fritura necesitamos dos tomates, una cebolla, un ajo, perejil, un poco de vino y el aceite reservado. A los 15 minutos, se licua y se pone en un caldero, se le añaden las albóndigas ya fritas y se ponen nuevamente al fuego con una hoja de laurel y con una zanahoria picada en rodajas. Al cabo de 30 minutos, se aparta del fuego y se le pone una pequeña lata de aceitunas.



Nota: *La receta de las albóndigas se suele acompañar con papas fritas y arroz blanco.*

Bistec empanado

Ingredientes:

- 1 kg de filetes de carne finita (cerdo, ternera, pollo).
- 4 huevos.
- 3 o 4 limones con zumo.
- 6 o 7 dientes de ajo.
- 1 manojo de perejil.
- Pimienta negra.
- Sal al gusto.
- ¼ litro de leche.
- 2 paquetes de pan rallado.
- Aceite.

Preparación:

Se prepara la carne en una bandeja donde se pueda hacer una mezcla con el aliño.

Se pelan los limones y se cortan por la mitad quitándoles las pipas. Los metemos en un recipente y lo licuamos. Se vierte sobre la carne que está en la bandeja.

En el mismo recipiente anterior se ponen los huevos, ajos, perejil, pimienta negra, sal y la leche. Se licua todo junto. Se vierte también por encima de la carne.

Una vez vertido todo el aliño, se embadurna bien la carne, quedando lista para pasar por el pan rallado. Se empana y queda preparado para freír.



Bistec rellenos

Ingredientes para 6 personas:

- 3 cebollas.
- 6 aceitunas.
- 100 gr de panceta.
- 100 gr de chorizo asturiano preferiblemente.
- Una rama de perejil.
- 2 dientes de ajo.
- Un poco de aceite de oliva.
- 12 bistec grandes de res o cerdo.
- 12 lonchas de jamón cocido.
- Sal (al gusto).
- 2 tomates.
- ½ taza de vino blanco.
- Pimienta negra (al gusto).
- Una rama de tomillo.
- Colorante (al gusto).
- Una taza de agua.
- Pimentón dulce de la vera (la punta de una cuchara).
- Laurel.

Preparación:

Primero se pican las dos cebollas, se ponen en una sartén y se sofríen a fuego lento para que no se quemen. Cuando estén doradas, se apartan en un recipiente y se mezclan con las aceitunas, con la panceta, el chorizo y el perejil (todos estos ingredientes deben estar troceados).



Además, a la carne se le prepara un majado con perejil, ajo, aceite de oliva y sal. Dicho preparado se puede hacer en un mortero. Al finalizar se pone en un recipiente y se ponen los bistecs para que cojan sabor.

Una vez hechos estos dos procesos, se comienza a envolver los bistecs con el preparado que se realizó en el primero paso. Se extiende el bistec, se le pone primero una loncha de jamón cocido, se le añade la mezcla (cebollas, aceitunas, panceta, chorizo y perejil), se enrolla y se le ponen dos palillos para que no se abran (así con todos los bistec).

A continuación, se doran en una sartén con un poco de aceite (dándole vueltas para que se haga por ambos lados).

Aparte, se hace una fritura con una cebolla, dos tomates pelados, vino blanco, pimienta negra, tomillo, colorante, agua y un poco de aceite. Después de 30 minutos se pone en la licuadora para triturar y que nos salga la salsa.

Por último, en un caldero se ponen los bistecs rellenos (ya pasados por la sartén) y se le incorpora la salsa con una hoja de laurel. Todo esto se va haciendo durante 40 minutos.

Nota: *Los bistecs se suelen acompañar con papas fritas.*

Callos

Ingredientes:

- 400 gr de garbanzos.
- 2 kg de callos.
- Una patita de cerdo.
- 100 gr de tocino.
- 100 gr de panceta.
- 1 cebolla.
- 1 kg de tomates.
- Un vaso de vino blanco.
- Un vaso de aceite de oliva.
- 1 hoja de laurel.
- Una rama de perejil.
- Una rama de tomillo.
- 3 dientes de ajo.
- Sal (al gusto).
- Pimienta picona "la puta la madre".
- Pimienta negra en grano (3 granos).
- 2 clavos.
- Pimentón rojo molido (al gusto).
- 100 gr de pasas.
- Una pequeña lata de aceitunas.

Preparación:

Lo primero será guisar los garbanzos para añadirlos a la receta.
Los callos se tienen que limpiar muy bien, si es necesario se deben lavar varias veces y quitar con ayuda de un cuchillo aquellos trozos menos



decentes. Una vez limpios, se pican en trozos menudos y se guisan durante 30 minutos. Se escurren y se lavan nuevamente dos veces más; seguidamente se ponen a guisar con agua limpia e ir probando hasta que no queden duros. Después de haberlos guisado, se lavan nuevamente y se apartan.

En otro caldero se pone la patita de cerdo, los trozos tocino y de panceta, la cebolla picada, los tomates pelados y sin pipas, todo esto a guisar con un vaso de agua, un vaso de vino blanco y otro vaso de aceite de oliva. Cuando toda la salsa se haya hecho (aproximadamente 45 minutos) le añadimos los callos, el laurel, el perejil, el tomillo, los ajos y sal. A los 30 minutos se le ponen los garbanzos ya guisados con un poco de pimienta "la puta la madre", pimienta negra en grano, dos clavos y un poco de pimentó rojo molido. Por último, añadiremos 100 gr de pasas y aceitunas.

Nota: *Se hace hincapié en que hay que lavar y limpiar bien los callos porque son de textura gelatinosa. Otro detalle es el de la pimienta negra: se recomienda que sea en grano porque es más visual.*

Carnes con papas

Ingredientes para 6 personas:

- 1 cebolla.
- 2 tomates.
- 1 diente de ajo.
- Aceite de oliva.
- 750 gr de carne de res en tacos.
- 750 gr de carne de cerdo en tacos.
- Vino blanco.
- Una rama de perejil.
- Sal (al gusto).
- 1 zanahoria.
- ½ pimiento rojo.
- Agua.
- 1 kg de papas (preferiblemente bonitas).
- Aceitunas (al gusto).

Preparación:

Primero se hace una fritura con la cebolla, los tomates pelados, el ajo y un poco de aceite (todo troceado).

La carne, en tacos, se pasa por la sartén hasta dorarla. A continuación, se pone la fritura y la carne en un caldero, se les añade un chorro de vino blanco, perejil picado, sal, zanahoria troceada, pimiento rojo troceado y agua hasta cubrir la carne. La cocción será de una hora.

Mientras se fríen las papas y cuando ambas cosas estén preparadas, se añaden las papas dentro del caldero con las aceitunas.

Nota: *Si las papas no son bonitas, se podrán utilizar otras bien troceadas y al meterlas en el caldero se pondrán en un lado para que no se empapen con la fritura (si esto pasa, puede que las papas se ablanden). Si son bonitas sí se debe mezclar todo y el resultado será mejor.*



Carne encebollada

Ingredientes para 4 personas:

- 1 kg de carne de res en filetes.
- 4 cebollas.
- 1 tomate maduro.
- Aceitunas.
- Perejil.
- 5 dientes de ajos.
- 1 hoja de laurel.
- 2 ramitas de tomillo.
- 1 vaso de vino blanco.
- Maizena.

Preparación:

Se sofríen los filetes de carne en una sartén y los vas pasando a un calderito.

En la misma sartén se fríen las cebollas que se cortan en rodajas y los ajos picaditos.

A continuación le añadimos el tomate picado y el resto de ingredientes. Se le echa una cucharadita de Maizena diluida en agua para espesar un poco la salsa.

Una vez terminado se pasa al caldero y se le da un hervor junto con la carne.

Nota: *Al ajo se le quita lo del medio para que no dé ácido. Se puede comer con papas fritas a cuadritos o con papas guisadas peladas con un poco de picante. Si se hace con las papas guisadas mejor ponerle vinagre que vino.*



Carne mechada ("Desmechada")

Ingredientes:

- ½ kg de carne para desmechar.
- 2 cebollas.
- 1 pimiento rojo.
- 1 pimiento verde.
- 3 tomates maduros.
- Comino.
- Sal.

Preparación:

Hay que guisar la carne en un caldero con agua, poner un tomate y una cebolla y un poco de sal. Dejar al fuego hasta que la carne esté tiernita (1 hora aprox.).

Cuando la carne esté hecha, hay que sacarla del caldero y ponerla en un plato para que se enfríe, el caldo hay que dejarlo para después.

Una vez la carne esté fría, se empieza a desmechar, intentar que queden las mechas finas (queda más sabrosa).

El pimiento verde, el rojo, el tomate y la cebolla hay que picarlos en cuadritos pequeños y sofreírlos.

Se debe añadir una cucharadita de sal, un poco de comino, luego se revuelve y se añade la carne.

Finalmente se le da un hervor ¡¡¡y listo!!!

Buen provecho.

Nota: *Muy rica como relleno para las arepas.*



Condumio de conejo

Ingredientes para 6 personas:

- 2 conejos.
- 1 cabeza de ajos.
- 2 pimientas fanfarronas.
- 4 o 5 rodajas de pan frito.
- 2 kg de papas bonitas (de las más pequeñas).
- 1/4 de vino blanco de mesa.
- Aceite.
- Sal (al gusto).
- Orégano.
- Colorante.

Preparación:



Se pelan las papas y se les da un toque de colorante.

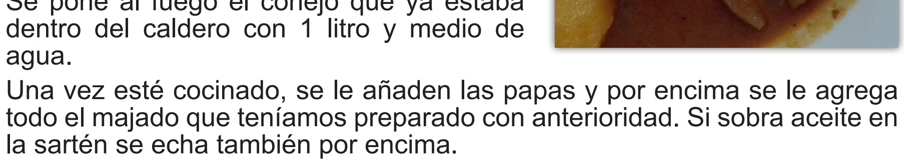
Troceamos el conejo y le echamos sal al gusto. Se sofríe en una sartén. Una vez sofrito se saca de la sartén, se separan los hígados en un plato y se mete el conejo en un caldero.

En el mismo aceite donde se hizo el conejo, se sofríen las papas. Se sacan de la sartén y se separan en otro plato.

Otra vez en el mismo aceite anterior se sofríen las rodajas de pan y se separan con el hígado del conejo.

Se pelan los ajos y se ponen con las pimientas sin granas, el orégano, el pan, el hígado y el vino en un recipiente y lo licuamos.

Se pone al fuego el conejo que ya estaba dentro del caldero con 1 litro y medio de agua.



Una vez esté cocinado, se le añaden las papas y por encima se le agrega todo el majado que teníamos preparado con anterioridad. Si sobra aceite en la sartén se echa también por encima.

Se deja hasta que las papas se hagan. Si va faltando agua en el transcurso, se le puede echar más o un chorrito más de vino. Se deja al gusto del consumidor. Al igual que si les parece que tiene falta de sal, se le puede añadir una pastillita de avecrem.

Conejo de salmorejo

Ingredientes para 4 personas:

- 1 cabeza de ajo.
- Un puñado de orégano.
- Una pimienta seca picona (quitarle las granas).
- Un chorro de aceite.
- Sal (al gusto).
- 2 conejos.
- Un chorro de vinagre (del tamaño de una taza de café).
- Agua.
- 2 hojas de laurel.
- Pimentón rojo molido.

Preparación:

Se hace un majado con todos los ingredientes (ajos, orégano, pimienta, aceite y sal). Se puede hacer en la licuadora.

En un recipiente se ponen los conejos troceados y el majado. Esto se puede dejar reposar una noche para que coja más sabor o si no se dispone de tiempo se puede continuar con la receta.

Se fríen todos los trozos de conejo en una sartén y cuando estén se ponen dentro de un caldero. Se le echa vinagre, agua hasta cubrir todo el conejo, se le añaden dos hojas de laurel y un poco de pimentón rojo molido. Todo esto se guisa durante 30 minutos.

Nota: *También, se aconseja poner el pimentón al final porque si se pone desde el principio se quema.*



Conejo sofrito

Ingredientes para 3 personas:

- Un conejo picado en trozos pequeños.
- Sal (al gusto).
- Una cabeza de ajos.
- Pimienta seca (al gusto).
- Una cuchara de orégano.
- Una pastilla de avecrem.
- Un chorro de aceite de oliva.
- Un chorrito de coñac.

Preparación:

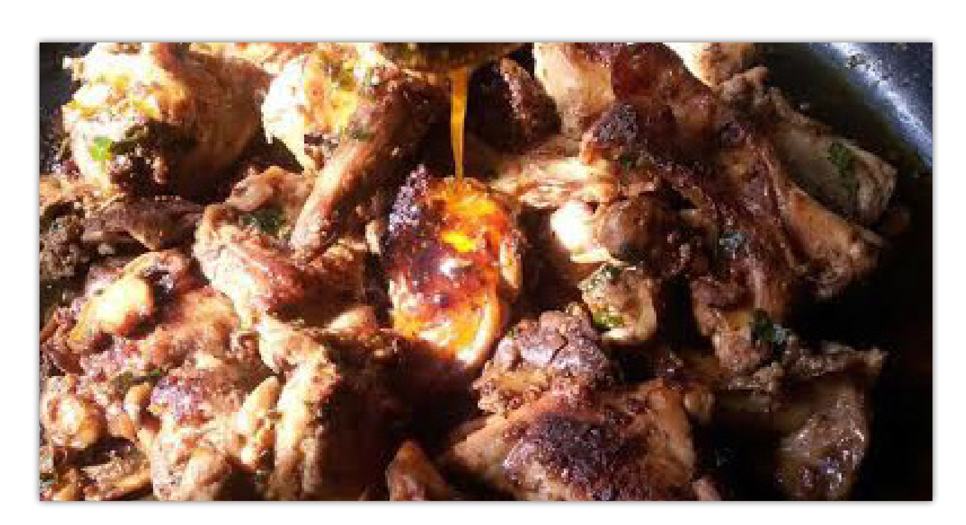
Primero se limpia y se pica bien el conejo, en trozos pequeños. Se le añade un poco de sal.

En un mortero se hace el majado con los ajos, la pimienta seca (previamente se hierven para que se puedan machacar cómodamente), orégano y la pastilla de avecrem. Todo esto se debe machacar bien y se le agrega un chorro de aceite de oliva para unirlo todo.

A continuación, el majado se le añade al conejo y se deja reposar un buen rato, verificando nuevamente el punto de sal.

Pasado un tiempo, se pone el conejo en una sartén con un poco de aceite, se le añade un chorrito de coñac y se sube el fuego.

Cuando ya lo veamos dorado, lo retiramos y lo presentamos sobre un plato con papas fritas y ensalada o simplemente con un buen puré.



Costillas, papas y piñas

Ingredientes para 4-6 personas:

- 1 kg de costillas saladas (desalar las costillas el día anterior).
- 2 kg de papas.
- 10 piñas de millo.
- 1 rama de orégano.
- 4 litros de agua.

Preparación:

Se pone el agua, las costillas y las piñas troceadas en un caldero.

Cuando lleve un poco de tiempo hirviendo (aproximadamente media hora), se le ponen las papas.

Una vez estén hechas las papas, que es sobre otra media hora, se les escurre el agua.

Luego se sacan del caldero (para que no se estropeen), y se ponen las piñas y las costillas en cada plato. El mojo se sitúa aparte en una ondillita para el que quiera se lo ponga a su gusto.

Nota: *Se sirve con un mojo de cilantro.*



Filo mechado

Ingredientes:

- Un filo de 3 kg.
- ½ chorizo asturiano.
- 100 gr de panceta.
- 3 dientes de ajos.
- Pimentón rojo molido (la punta de una cuchara pequeña).
- 5 zanahorias (3 para el relleno del filo y 2 para la salsa).
- Agua.
- 2 cebollas.
- 1 vaso de vino blanco.
- 2 tomates.
- Pimienta negra en grano (4 granos).
- 2 clavos.
- 2 hojas de laurel.
- Una rama de perejil.
- Sal (al gusto).
- Maicena (si fuera necesario).

Preparación:

Se hace una mezcla con todos los ingredientes picados (chorizo asturiano, panceta), ajos machacados y pimentón rojo molido. Una vez hecho se reserva.



A continuación, se coge el filo, se le hacen varios cortes y se va rellenado con la mezcla que teníamos reservada y con tres zanahorias, las podemos poner enteras o picar a la mitad si son muy grandes. Una vez rellenados los huecos con los ingredientes citados anteriormente, pondremos el filo en un caldero, cubierto de agua, dos cebollas, vino blanco, tomates pelados, dos

zanahorias, un poco de pimienta negra en grano, dos clavos, dos hojas de laurel, una rama de perejil y sal. Todo esto lleva tres horas de fuego.

Si al finalizar el tiempo de cocción nos queda agua, se debe escurrir. La salsa que obtenemos del guiso la pasamos por la licuadora o pasapuré.

Por último, se ponen la salsa en una salsera y el filo se pica con un buen cuchillo. Además, se puede servir con papas guisadas o fritas y con unas verduras (zanahorias, habichuelas, calabacín…).

Nota: *Si en algún momento la salsa sale salada, se puede arreglar con un poco de maicena o si queda aguada también.*

Hígado encebollado

Ingredientes:

- 4 cebollas.
- 1 pimiento rojo.
- 2 dientes de ajo.
- Un manojo de perejil.
- 1 kg de bistec de hígado (picado fino).

Preparación:

Se pican las cebollas y el pimiento, se pone todo en una sartén con aceite de oliva. Cuando se haya hecho la fritura, se escurre bien el aceite y se reserva.

A continuación, se hace un majado con el aceite reservado, con los dos dientes de ajos y con el manojo de perejil. Se mezcla el majado con los bistec de hígado para que cojan sabor y se pasan por la sartén para freírlos.

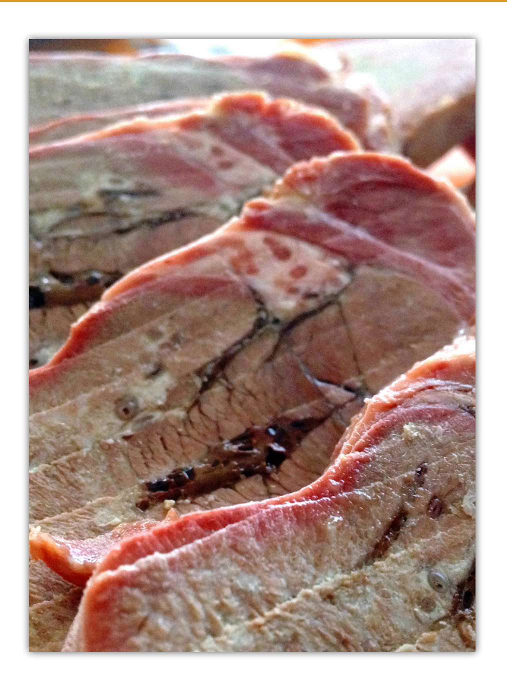
Para finalizar, se fríen papas y en un plato se ponen junto al hígado y la fritura de las cebollas con el pimiento.



Lengua

Ingredientes para 6 personas:

- 1 lengua de res.
- 150 gr de chorizo cantimpalo.
- 150 gr de tocino.
- 3 o 4 dientes de ajos.
- 1 poco de perejil.
- Pimienta negra.
- 1 cucharada de pimentón.
- 1 litro de vino blanco de mesa.
- 1 litro y medio de agua.
- 1 tomate.
- 1 cebolla.
- 2 hojitas de laurel.
- Tomillo.
- Sal al gusto.



Preparación:

Se pone la lengua en agua hirviendo para quitarle la piel. Importantísimo es que el agua tiene que estar hirviendo para meterla dentro, si no, no hay quien le quite la piel.

Se corta en tiritas el chorizo y el tocino y se ponen en un plato.

Se le hacen una serie de huecos a la lengua, a modo de mechas.

Se hace un majado con los ajos, la pimienta negra, el perejil y el pimentón, se saca del mortero con un poquito de aceite y se le echa por encima al tocino y al chorizo. Se mezcla bien y se va introduciendo por los huecos que le habíamos hecho a la lengua con anterioridad. En el mismo hueco un trocito de cada cosa.

Se mete en un caldero y se pone al fuego con vino, agua, la cebolla, el tomate, el laurel y el tomillo. Cuando se vaya mermando la salsa que hay dentro del caldero se pincha la lengua y se le da la vuelta. Si al pincharla no sale sangre, ya está lista pa´ comer.

Nota: *Si la salsa se merma mucho y la lengua no está hecha se le vuelve a poner un "poquito" de agua.*

Milanesa de pollo empanada

Ingredientes para 4 personas:

- Ajo (al gusto).
- Perejil.
- 8 filetes de pechuga de pollo.
- Sal (al gusto).
- Pimienta negra (al gusto).
- ½ cebolla.
- Un chorrito de limón.
- Un chorrito de leche.
- Una cuchara de aceite de oliva.
- Una cuchara pequeña de orégano.

Preparación:

Primero se hace un majado en la licuadora con los dientes de ajo, perejil, sal, pimienta negra molida, cebolla, un chorrito de limón, leche, aceite de oliva y orégano (al finalizar el majado debemos comprobar la sal).

A continuación, se le pone el majado a las pechugas durante doce horas o toda la noche para que repose. Transcurrido ese tiempo, se pasa por huevo (batir primero el huevo), con un poco de sal y se pasa por pan rallado para empanar.

En una sartén con aceite bien caliente se fríen, se debe ir mirando para que no se quemen, ya que en poco tiempo se hacen.

Para finalizar, se retiran de la sartén y se colocan en un plato con papel absorbente.

Nota: *Como sugerencia destacamos que las milanesas se pueden servir con papas fritas, con puré, con ensalada o arroz.*



Panceta fresca de cerdo con costillar

Ingredientes:

- 1 panceta de cerdo con costilla de 4 kg.
- 2 pimientas fanfarronas (de La Palma, que no pican).
- 1 cabeza de ajos.
- Pimienta negra molida.
- Sal al gusto.
- Orégano.
- ¼ litro de vino de mesa blanco.
- 1 chorro de vinagre.

Preparación:

Cogemos las pimientas (sin granas), los ajos, la pimienta negra, la sal, el orégano, el vino y el vinagre y los licuamos.

Se corta la panceta por la parte de la piel en cuadraditos, marcando la corteza y sin separarla del costillar.

Se añade el aliño que habíamos hecho con anterioridad a toda la pieza de carne, embadurnándola por completo.

Se prepara una bandeja con tacos de madera en el fondo para que la carne quede aislada del recipiente y no se guise.

Se coloca en la bandeja previamente preparada con la piel hacia arriba y con un puñado de sal se frota por encima de la misma para que quede bien tostada.

Se pone a calentar el horno y una vez lo tenemos caliente, se mete en el horno a 180 o 200 grados hasta que se haga. El tiempo aproximado es de 2 horas, pero hay que ir mirando para que no se queme ni se quede cruda.



Papas rellenas de carne

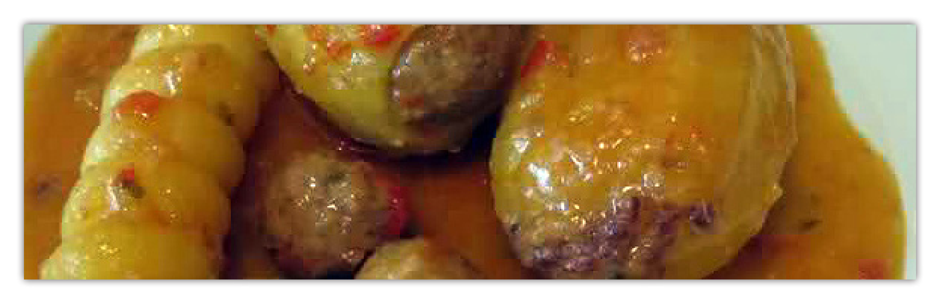
Ingredientes:

- La miga de un pan.
- Leche.
- ¼ kg de carne de cerdo molida.
- 200 gr de pollo molido.
- 2 huevos.
- Rama de perejil.
- Pimienta negra molida (al gusto).
- Nuez moscada (al gusto).
- 1 cebolla.
- 3 dientes de ajo.
- 2 kg de papas.
- Un vaso de harina.
- Un vaso de aceite.
- Un vaso de vino blanco o dulce.
- Agua.

Preparación:

Primero se pone la miga de pan en remojo con leche. Después en un recipiente se mezcla la carne molida (de cerdo y de pollo) junto con los huevos, el perejil, la pimienta molida negra, la nuez moscada, la cebolla bien picada y los ajos majados. Todo esto se fríe en una sartén con un poco de aceite.

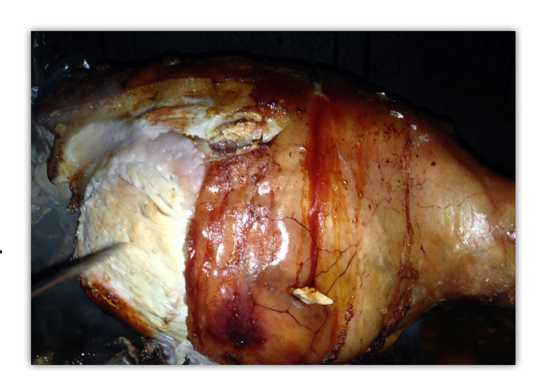
A continuación, se pelan las papas, se vacía el interior con la punta del cuchillo y se rellenan con la mezcla de la carne que hemos reservado anteriormente en la sartén. Para que el hueco de la papa quede bien sellado y que no se salga la mezcla, se pasará por harina y por la sartén para que quede prensado. Cuando se haya hecho todo el proceso con todas las papas rellenas, se pondrán en un caldero con aceite, con vino y agua hasta cubrir todas las papas. Se pone al fuego lento para que se haga bien y que no se quemen hasta que las papas estén cocinadas.



Pata asada

Ingredientes:

- 100 gr de panceta o tocino.
- 50 gr de chorizo.
- 6 dientes de ajo.
- 200 gr de sal.
- Una pata de cochino (7-8 kg).



Preparación:

Primero se precalienta el horno a 220 grados por arriba y por abajo. En segundo lugar, se hace la mecha, para ello se pica la panceta o tocino, el chorizo, ajos machacados y sal. Se reserva dicha mezcla en un recipiente.

A continuación, se forra la pata con sal (por un lado y por otro), se le van haciendo varios huecos en el que introduciremos un poco de mecha en cada hueco (los huecos aproximadamente serán alrededor de diez, aunque podrán ser menos o más).

Una vez preparada la pata, la pondremos en una bandeja con una altura de al menos 10 cm, añadiremos agua y la meteremos al horno. A las tres horas le daremos la vuelta y le añadiremos más agua para que no se pegue. A las tres horas nuevamente le daremos otra vuelta y le pondremos más agua ya que con el calor se consume. Al cabo de las dos últimas horas iremos vigilando para que no se queme y si fuera necesario añadiremos más agua.

Por último se saca la pata del horno, se escurre el agua de la bandeja y cuando se haya enfriado un poco podremos cortar para servir.

Nota: *La pata o paleta asada es muy sabrosa, se puede acompañar con papas fritas, con papas guisadas, con menestra de verduras y con cualquier mojo.*

A continuación, se muestra una tabla orientativa para saber la duración de cocción en función del peso.

Peso	Duración
4-5 Kg	5-6 horas
7-8 Kg	8-9 horas
12 Kg	9-10 horas
Cada tres horas se le debe dar la vuelta y añadir mas agua.	

Pollo a la cerveza

Ingredientes para 4 personas:

- 1 pollo.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- ½ pimiento rojo.
- ½ zanahoria.
- 1 diente de ajo.
- 8 o 10 papas.
- 1 cucharada pequeña de pimentón molido.
- Colorante.
- 1 cerveza.
- 1 paquete de aceitunas.
- Laurel.
- Orégano.
- 1 manojo de perejil.
- Aceite.

Preparación:

Se pica la cebolla, el pimiento, el tomate, la zanohoria y los ajos en trozos pequeños. Se meten en un caldero con un chorro de aceite y se pochan.

Se pica el pollo en ocho trozos y cuando ya esté pochado lo que había en el caldero, se mete dentro del mismo y lo sofreímos.

Pelamos las papas y las pasamos por colorante.

Cuando el pollo esté sofrito, se añaden las papas previamente preparadas y las aceitunas.

Se le echa la cerveza hasta cubrir las papas, el pimentón molido, el laurel y el orégano.

Se apaga el fuego, cuando la papa esté hecha. Y una vez apagado el fuego se le pone por arriba el perejil picadito.



Pollo con zanahorias

Ingredientes:

- Un pollo troceado y sin piel.
- 2 o 3 zanahorias.
- 1 cabeza y media de ajos.
- Vaso de vino blanco.
- Vaso de aceite.
- Vaso de agua.
- Sal al gusto.

Preparación:

Se trocea el pollo, se quita la piel y se pone en un calderito chato. Le añades las zanahorias picadas en rodajas, al igual que los ajos. También le añadimos la misma medida de vino blanco, aceite y agua (es recomendable y más saludable poner menos aceite), le echamos la sal al gusto y todo ello en crudo se pone al fuego.

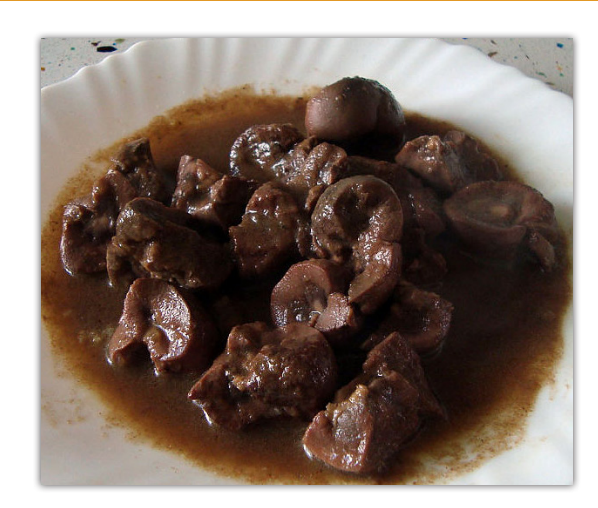
Cuando ya vemos que le falta un poco o está casi hecho el pollo y las zanahorias, le ponemos las papas y un poquito de colorante, para darle color. Y ya está.

¡¡¡Besitos!!! ¡¡¡Y qué aproveche!!!



Riñones

Ingredientes:



- 1kg de riñones.
- Agua.
- Aceite.
- 1 cebolla.
- 2 tomates.
- 2 dientes de ajo.
- Una rama de perejil.
- Pimienta negra molida.
- Pimentón rojo molido.
- Sal (al gusto).
- Aceitunas.

Preparación:

Los riñones se deben picar en trozos muy pequeños. Con ayuda del cuchillo se le quita el cebo y los trozos feos que veamos.

Se ponen al fuego en una sartén, el agua irá saliendo e iremos escurriéndola hasta que queden secos. Esto se hará hasta que sea necesario, hasta que no le quede agua. Después de este procedimiento se quitan del fuego y se vuelven a lavar con agua, si es necesario se escurren y se vuelven a lavar (todo esto es para quitarles su olor y sabor natural que no es muy agradable).

A continuación, se ponen en una sartén y se fríen con un poco de aceite, se debe tener cuidado porque saltan y nos podemos quemar.

En un caldero se pone una cebolla, dos tomates, dos dientes de ajo, perejil, pimienta negra, pimentón rojo y sal. Cuando la salsa esté lista añadiremos los riñones y lo dejamos aproximadamente 30 minutos. Por último nos pondremos unas aceitunas.

Nota: *¡Riquísimos! Se puede acompañar con arroz o papas fritas.*



Pescados

Bacalao con mojo caletero

Ingredientes para 4 personas:

- 1 kg de bacalao (si es salado hay que desalarlo, si es gordo hay que tenerlo 2 o 3 días en la nevera y cambiando el agua).
- Harina.
- 1 pimienta roja seca.
- 5 o 6 dientes de ajos.
- 1 cucharadita de comino.
- Unas hebritas de azafrán de la tierra.
- Sal al gusto (si está desalado el bacalao).
- Vinagre.

Preparación:

Primero se pasa el bacalao por harina y se fríe.

Se coge la pimienta y se mete en agua caliente, para luego machacarla con los dientes de ajos, comino, azafrán de la tierra, un poco de sal y un chorro de vinagre, junto con el aceite en el que se frio el bacalao.

Una vez todo esté bien machacado, se echa dentro de la fuente con el resto de los ingredientes.

Se remueve para que se una, como el pil pil.



Bacalao encebollado o Escabeche

Ingredientes para 6 personas:



- 3 kg de bacalao.
- 4 cebollas.
- 2 pimientos rojos.
- 1 lata de aceitunas.
- Aceite de oliva.
- 2 dientes de ajo.
- Pimienta picona (al gusto).
- Una rama de perejil.
- Orégano.
- Un vaso de vino blanco.
- Un pequeño vaso de agua.
- 2 tomates.
- Pimentón rojo molido (al gusto).
- Un chorro de vinagre.
- 1 hoja de laurel.

Preparación:

El bacalao salado se tiene que poner en remojo 48 horas antes e ir cambiándole el agua unas seis veces al día.

Se pone a hervir el bacalao en un poco de agua durante 5 minutos. Lo escurrimos bien, lo pasamos por la sartén y lo ponemos en un caldero.

Después, picamos las cebollas en rodajas y el pimiento en finas tiras, se sofríen ambas cosas juntas con un poco de aceite de oliva. Este sofrito se pondrá en el caldero, pero de forma ordenada. Primero pondremos un poco de bacalao y a continuación un poco de sofrito y así hasta gastar los ingredientes.

Por otro lado, se elabora un majado dentro de una sartén, consta de dos dientes de ajo, un poco de pimienta picona (al gusto), una rama de perejil, orégano, vino blanco y un poco de agua. Al finalizar lo añadimos al caldero donde tenemos el bacalao.

Para ir finalizando, se pican dos tomates en trozos muy menudos y se le añade al caldero del bacalao junto a un poco de pimentón, el chorro de vinagre y el laurel. Se pone a fuego lento durante 30 minutos aproximadamente y ya queda listo para degustar con unas buenas papas guisadas.

Nota: *Algunos en la familia no hierven el pescado antes de freírlo, ella lo pasa por harina. A la hora de hacer el sofrito lo hace con todos los ingredientes juntos, lo que*

ella no le pone es ni el vino, ni la pimienta, ni el orégano, ni el pimentón. Sí le echa una ramita de tomillo. Al hacerlo todo junto, no es necesario los dos pasos finales de esta receta. Lo que ella añade al final son las aceitunas.

Cazuela de pescado

Ingredientes para 6 personas:

- 2 kg de pescado (vale cualquier pescado, pero es preferible el cherne o la sama).
- 12 papas.
- 2 chayotes.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- ½ pimiento.
- 5 dientes de ajo.
- 1 manojo de perejil.
- 1 hoja de laurel.
- 1 ramita de tomillo.
- 1 vaso de vino de mesa blanco.
- Colorante.
- Sal al gusto.
- Aceite.
- Agua.

Preparación:

Se le echa sal al pescado y se fríe en una sartén.

Se trocea la cebolla, el pimiento, el ajo, el tomate y el perejil en pedacitos pequeños.

En un caldero se vierte el aceite de freír el pescado y se hace un sofrito con los ingredientes que habíamos troceados. Se pone primero la cebolla hasta que se "poche" un poco y después añadimos los demás.

Una vez tenemos el sofrito hecho, se añade agua hasta la mitad del caldero, vino, sal al gusto, las papas (previamente pasadas por colorante) y los chayotes partidos en cuatro pedazos.

Cuando las papas y el chayote están guisados, se le pone el pescado encima y se deja hervir todo junto durante un minuto.



Viejas guisadas

Ingredientes para 4 personas:

- 1 kg de viejas.
- 1 litro de agua.
- Sal.
- Vinagre.
- Aceite de oliva.
- Pimienta verde.

Preparación:

Se escaman muy bien las viejas, para que no te tragues ninguna escama.

Al limpiar las viejas y quitar las tripas, hay que dejar los hígados en las viejas y no tirarlos.

Se pone en un caldero chato el agua, sal, vinagre y aceite de oliva, todo al gusto, y se revuelve bien para que quede mezclado. Cuando esto esté hirviendo, se meten las viejas con los hígados para cocinarla.

Cuando se le levanta la aleta al pescado es que ya está cocinada. El tiempo aproximado para que se guise es de 10 minutos, pero la aleta es la que indica si está listo para comer.

La vieja la servimos en una bandeja con un cucharón del caldo donde se guisaron las mismas, escachando los hígados en dicho caldo. Se le puede añadir aceite y vinagre al gusto con un poco de pimienta verde. Lo acompañamos con papas arrugadas.

Nota: *Se puede hacer con otros pescados, pero añadiendo más cantidad de agua.*





Granos

Arvejas

Ingredientes para 6 personas:

- 500 gr de arvejas congeladas.
- Agua.
- Un clavo.
- Una cuchara de mantequilla.
- Sal (al gusto).
- Aceite de oliva.
- 5 tomates.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- Pimienta molida (al gusto).
- Un chorrito de vino.
- Perejil.

Preparación:

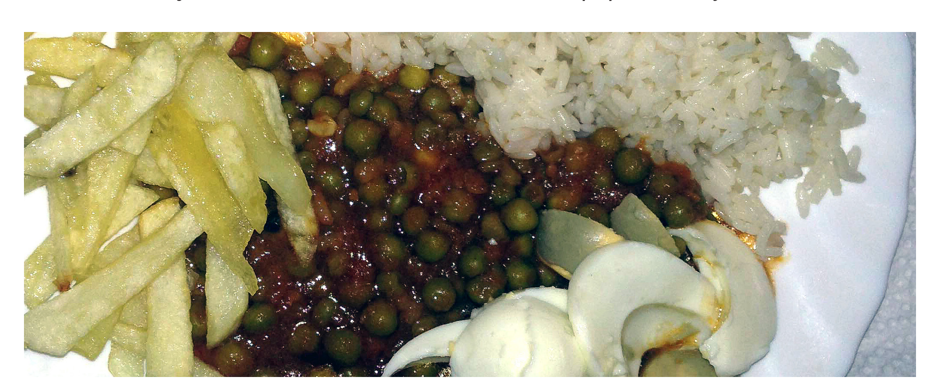
Se ponen a guisar las arvejas en un caldero con agua hasta cubrirlas. Se le pone el clavo, la mantequilla y la sal (15 minutos).

Se hace la fritura en una sartén con aceite de oliva, tomates, cebolla, ajos, pimienta negra, vino y perejil.

No se debe dejar que la fritura se termine de hacer, a los 10 minutos se licua y se le añade al caldero de las arvejas para mezclarlo.

Por último, se guisa todo nuevamente y se va mirando el agua y probando las arvejas para que no se peguen.

Nota: *Las arvejas se suelen servir con arroz blanco, papas fritas y huevos duros.*



Garbanzas compuestas

Ingredientes para 4-6 personas:

- 1 kg de garbanzas (poner en remojo un día antes).
- 1 manita de cerdo fresco.
- 1 chorizo de comida.
- ¼ kg de costillas saladas (desalar la noche anterior).
- 1 cebolla.
- 3 tomates.
- 6 ajos.
- 1 hoja de laurel.
- 1 ramita de tomillo fresco.
- 1 cucharadita de pimentón.
- 1 vaso de vino.
- 3 vasos de agua.
- 1 vaso de aceite.
- 10 pasas "Málaga".
- 10 almendras.
- 1 paquete pequeño de aceitunas.

Preparación:

Las garbanzas se ponen en remojo un día antes.

Guisamos las garbanzas y se dejan aparte con las almendras, las pasas y las aceitunas.

Se ponen en un caldero los demás ingredientes y se deja que se guisen bien.

Cuando la carne y la salsa estén hechas, se le pone lo que teníamos aparte y se le da un hervor.

Nota: *Si ves que está floja de salsa, se hierve un poco de agua y vino, un caldito pollo (avecrem) y se le añade dentro. El agua tiene que estar tibia.*



Judias negras o caraotas



Ingredientes para 6 personas:

- 400 gr de judías negras.
- Agua.
- 300 gr de carne de res para desmechar.
- Sal (al gusto).
- 2 tomates.
- 1 cebolla grande.
- 1 pimiento rojo.
- 2 dientes de ajo.
- Un chorrito de vino.
- Un chorrito de aceite de oliva.
- Un poco de comino.
- Pimienta negra (al gusto).
- Un clavo.

Preparación:

Se lavan bien las judías negras la noche anterior y se ponen en agua.

Por la mañana se ponen en un caldero y con la misma agua se guisan para aprovechar el color y el sabor. Se guisan con la carne y la sal durante 45 minutos. Hay que ir mirando para que no se peguen y si hace falta agua se le pone un poco más. Cuando se haya guisado, se desmecha la carne en tiras y se le pone nuevamente a las judías.

Por otro lado, empezamos a hacer la fritura. En una sartén se ponen los tomates, cebolla, ajos, comino (muy poco), pimiento rojo, vino blanco, aceite de oliva, pimienta negra y clavo durante unos 20 minutos. Cuando se termina la fritura, se agrega al caldero donde tenemos las judías con la carne.

Por último, lo ponemos al fuego otra vez durante 15 minutos para que termine de

guisarse todo. Es importante ir mirando el agua, como dijimos, y si hace falta se le añade más para que no se peguen.

Nota: *Las judías se deben acompañar de arroz blanco y plátanos fritos. Incluso se puede añadir un huevo frito.*

Lentejas compuestas

Ingredientes para 4 personas:



- 500 gr de lentejas.
- 1 trocito de chorizo.
- 1 trocito de tocino.
- 1 trocito de jamón.
- 2 dientes de ajos.
- Un chorrito de vino.
- Pimienta al gusto.
- Pimienta negra al gusto.
- Tomillo.
- Laurel.
- Pimentón.
- Sal o avecrem.

Preparación:

Se pone un caldero con agua y se meten las lentejas. Se pone un pedacito de tocino picado y jamón. Se hace una buena fritura con dos dientes de ajos, el vino, la pimienta, el avecrem, el chorizo partido en rodajas, el laurel, el tomillo. Una vez hecha la fritura se echa en el caldero y se remueve bien.

Si la comida empieza a quedarse sin agua y no está acabada, se le va poniendo más agua, siempre tiene que ser fría. Hay que estar pendiente de que no se merme el agua.

Se va haciendo a fuego lento durante aproximadamente una hora.

Nota: *Se puede servir con unas papitas picadas en cuadraditos y fritas, con huevitos duros y arroz blanco.*

Ropa vieja

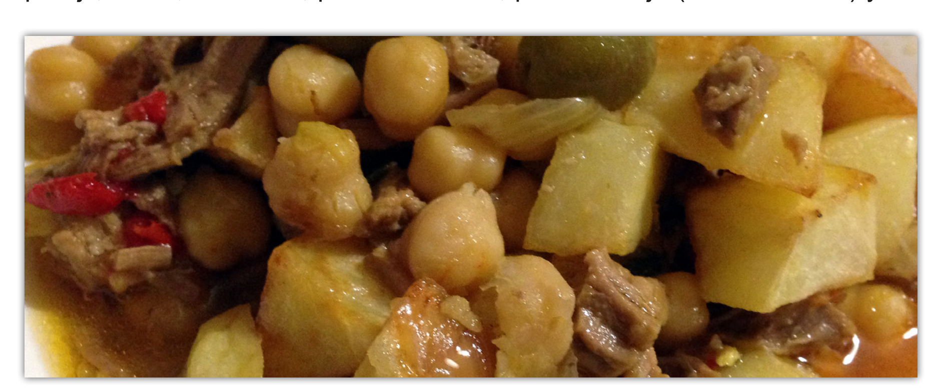
Ingredientes para 6 personas:

- 200 gr de garbanzos.
- Sal (al gusto).
- 750 gr de carne de res (desmenuzar).
- 500 gr de carne de cerdo en tacos.
- 1 cebolla.
- 2 tomates.
- 1 diente de ajo.
- Una rama de perejil.
- Una hoja de laurel.
- Colorante (la puntita de una cuchara pequeña).
- Pimentón dulce molido (la puntita de una cuchara pequeña).
- 1 pimiento rojo.
- Aceite de oliva.
- Vino blanco.
- 1 zanahoria.
- Un poco de pimienta negra molida (al gusto).
- Agua.
- 1 kg de papas (preferiblemente bonitas).
- Aceitunas (al gusto).

Preparación:

La noche anterior se ponen de remojo los garbanzos con un poco de sal. Al día siguiente se guisan y se pasan por la sartén con un poco de aceite. Y, aparte, también guisamos la carne de res para luego desmenuzarla.

Además, se hace una fritura con la cebolla, los tomates pelados, el ajo, perejil, laurel, colorante, pimentón dulce, pimiento rojo (todo troceado) y un



poco de aceite. Se le añade a la fritura, ya hecha la carne de cerdo en tacos y la carne de res ya desmechada.

En un caldero se pone todo, las garbanzas y la fritura con la carne. Se le añade un chorro de vino blanco, una zanahoria troceada, pimienta negra molida y agua hasta cubrir los ingredientes. La cocción será de una hora.

Mientras se fríen las papas y cuando ambas cosas están preparadas, se añaden las papas dentro del caldero con las aceitunas.

Nota: *Si las papas no son bonitas, se pueden utilizar otras bien troceadas y al meterlas en el caldero se tiene que poner en un lado para que no se empapen con la fritura (si esto pasa, puede que las papas se ablanden). Si son bonitas, sí se debe mezclar todo y el resultado será mejor.*



Arroces, pastas y otros

Arepas

Ingredientes para 10 personas:

- Harina Pan (2 tazas de harina pan).
- Agua (2 tazas y ½).
- 1 yema de huevo.
- 1 cucharadita de mantequilla.
- Sal al gusto.

Preparación:

Se pone el agua en un recipiente y se le echa la sal que se le quiera poner. Se va añadiendo la harina poco a poco y al mismo tiempo la vas removiendo.

Se le pone la cucharadita de mantequilla y la yema de huevo, mezclándolo todo bien con lo que ya había en el recipiente, obteniendo así la masa definitiva.

Se deja reposar un rato, pero no pasa nada si no se hace.

Para darle la forma, se hace una bolita y la aplastas en forma de círculo, dejádonlas así preparadas para asarlas o freírlas. Eso se queda al gusto del consumidor.

El relleno de la arepa puede ser de tantas cosas como uno quiera, habiendo ya unos típicos como la carne mechada, el perico, etc.

Nota: *Si al hacer la masa, notas que se queda muy seca, se le echa un poquito más de agua, hasta que quede esponjosa.*



Arroz con conejo y pimiento

Ingredientes para 4 personas:

- 1200 gr de conejo.
- 300 gr de cerdo.
- 2 zanahorias.
- 1 vaso de vino blanco.
- 2 pimientos rojos.
- 750 gr de arroz.

Preparación:

Se fríe el conejo hasta que esté doradito. En el mismo aceite donde se acaba de freír el conejo, se hace una fritura.

La fritura se hace con dos cebollas medianas, 4 tomates maduros, 2 dientes de ajos machacados con el perejil, sal al gusto y se fríen con un vaso de vino, 1 hoja de laurel y tomillo.

Se pasa por el pasapuré para dejar la salsa más fina y se le da un hervor.

Ya listo se pasa todo junto al caldero y se le añaden las zanahorias en rodajas, dándoles un hervor. A continuación se le añade el arroz y los pimientos encima.

Se tarda el tiemo que cada uno tenga el arroz al fuego (no destapar el caldero para que no pierda el vapor).



Espaguetis a la boloñesa

Ingredientes para 4 personas:

- ½ kg de carne molida de res.
- ¼ kg de carne molida de cerdo.
- 1 cebolla.
- 5 tomates.
- 3 ajos.
- 1 ramita de perejil.
- ½ cucharadita de pimentón dulce.
- 1 zanahoria.
- ½ vaso de vino blanco.
- 100 gr de aceite de oliva.
- 1 caldo pollo (avecrem).
- 1 bote de tomate frito.
- 1 cucharadita de azúcar.

Preparación:

Se hace una buena fritura con todos los ingredientes, menos el tomate frito, el azúcar y la carne.

La carne se pasa por la sartén con un poquito de aceite y poca sal. Cuando está doradita se aparta, se le pone la fritura después de molerla y que quede finita, se le agrega el azúcar y el tomate frito.

Nota: *Si ves que queda muy espesa se le pone un poco más de vino y se hierve. La carne se puede dejar separada de la salsa y cada uno se sirve las cantidades que quiera.*



Hallacas

Ingredientes para 30 unidades:

- 1 kg de carne de res.
- ½ kg de carne de cerdo.
- 1 gallina (si no son grandes y gordas, mejor con pollo).
- 1 cebollino.
- 3 ajos porros medianos.
- 5 pimientos.
- 7 cebollas grandes.
- 1 zanahoria.
- 1 kg de tomates.
- Aceitunas rellenas de pimiento.
- 1 manojo de cilantro.
- 3 kg de harina Pan.
- Azúcar moreno (mejor papelón).
- 100 gr de encurtidos de verdura avinagrada.
- 100 gr de alcaparras.
- 100 gr de pasas sin semillas.
- Ciruelas pasas.
- 200 gr de panceta ahumada en lonchas finas.
- 1 manojo de apio España.
- 100 gr de almendras.
- Onoto.
- Sal al gusto.
- Orégano.
- Pimentón molido.
- Agua.
- Vino de mesa blanco.
- Manteca.
- Hojas de la hallaca.
- 1 rollo de hilo de pabilo.



Preparación:

Se mete la gallina (partida en ocho) en un caldero junto al tomate, la cebolla, la zanahoria, el caldo pollo (avecrem), y se pone al fuego para hacer un caldo.

En una licuadora se meten ½ kg de tomates, 2 pimientos, 2 cebollas, 2 o 3 ajos porros, 1 cebollino, el manojo de cilantro, 1 vaso y ½ de agua, sal, orégano, pimentón molido, 1 manojo de apio España, 1 o 2 cucharadas de alcaparras y se licua todo junto.

En otro caldero, a fuego lento, se pone la carne de res picadita, un vaso de vino, dos vasos de caldo de la gallina (se puede coger, aunque no esté terminado), lo de la licuadora, y una cucharada de azúcar moreno. Cuando todo esto empiece a hervir, se pone la carne de cerdo que también ya tenemos picadita. Se apaga el fuego cuando la carne está hecha.

Se pican las cebollas y los pimientos a la juliana (se puede hacer un cálculo de dos rodajitas por hallaca).

Se colocan en diferentes platos sobre la mesa las cebollas, los pimientos, las lonchas de panceta, las aceitunas, los encurtidos, las ciruelas pasas, las pasas sin semilla, las alcaparras, las almendras; todo preparado para el relleno de la hallaca.

En un calderito pequeño se pone un poco de manteca y onoto, y lo mezclamos bien para darle color a la masa de la hallaca.

Para hacer la masa de la hallaca se utiliza la misma proporción de harina y agua que para la arepa, pero se hace con el caldo de gallina previamente preparado. Se pone en un recipiente el caldo de la gallina, la manteca con el onoto, tres cucharadas de manteca, sal al gusto y la harina pan. Se va mezclando todo hasta hacer la masa.

Una vez la masa está preparada se hacen unas bolas.

Se coge una hoja de la hallaca (tiene que ser la más grande primero), se pone un poquito de la salsa de la carne, se pone la bolita de masa y con un plástico se va aplastando y estirando hasta darle una forma rectangular. Se le pone la carne, la salsa y la gallina desmenuzada, además de las cosas que habíamos separado en los platos (no cubrir toda la hoja). La hoja de la hallaca se dobla para cubrir el relleno como si fuera una fajita.

Se coge una segunda hoja (la mediana), y se vuelve a cerrar de la misma manera que la primera, pero perpendicular a la misma.

Se coge la tercera hoja (la más pequeña), la cerramos del mismo modo y se ata con el hilo de pabilo; se cruzan los hilos para cerrarla.

Una vez terminado todo el proceso, se meten en un caldero grande con agua y sal hirviendo durante 30 minutos.

Se sacan y se escurre el agua mientras la estás sacando, ya quedan listas para comer.

Si las congelas, cuando te las vayas a comer, el proceso es el mismo, las metes en un caldero con agua y sal hirviendo durante media hora.

Macarrones al horno

Ingredientes para 6 personas:

- 1 pollo grande troceado.
- Sal (al gusto).
- Pimienta molida (al gusto).
- Un chorrito de aceite.
- 750 gr de tomates maduros.
- 1 cebolla.
- 4 dientes de ajo.
- Cilantro.
- Perejil.
- Albahaca.
- Orégano.
- Pimienta negra (al gusto).
- ½ pimiento rojo.
- 1 zanahoria.
- Un chorrito de vino.
- Una pastilla de avecrem.
- Una hoja de laurel.
- Una cucharada de azúcar (opcional).
- Una lata de champiñones.
- Un cuchara de mantequilla.
- Un taza de caldo.
- Agua.
- 500 gr macarrones.
- 250 gr de queso rallado.

Preparación:

Para comenzar debemos tener el pollo picado en trozos pequeños y bien limpios. Se le agrega una pizca de sal y un poco de pimienta molida. En un caldero pondremos un chorrito de aceite, cuando esté bien caliente doramos el pollo. Mientras que esto se hace podemos ir elaborando en crudo la salsa.

Ponemos en la batidora los siguientes ingredientes: tomates maduros picados en cuatro, cebolla, ajos, cilantro, perejil, albahaca, un poquito de orégano, pimienta negra, pimento rojo, zanahoria, un chorro de vino y un caldo de pollo. Todo esto se tritura y se le añade al caldero junto al pollo, a fuego alto se va haciendo durante 45 minutos y luego se baja a fuego lento

para añadirle una hoja de laurel, un poco de azúcar (opcional), champiñones, mantequilla y una taza de buen caldo. Por último, se sube a fuego fuerte y luego se baja para que en 20 minutos esté listo.

Por otra parte, iremos guisando los macarrones. Al hervir el agua se le añaden los macarrones con un poco de sal y aceite. Cuando estén se retiran, se colocan en una bandeja y encima pondremos el pollo con su salsa (quitando el laurel). Por último, añadimos el queso rallado y lo gratinaremos 10 minutos en el horno.

Arroz amarillo

Ingredientes para 8 personas:

- 1 kg de arroz.
- 1 kg de pollo.
- 1 kg de cerdo.
- 2 litros de agua.
- 1 cebolla.
- 6 tomates maduros.
- 1 pimiento.
- 1 lata de pimientos para adornar.
- 2 zanahorias.
- Aceite.
- 1 hoja de laurel.
- 1 ramita de tomillo.
- 1 manojito de perejil.
- Sal al gusto.
- Reunido.
- 1 cucharadita de pimentón.
- Pimienta negra.
- Vino de mesa (1 tacita de café).
- 1 paquete de aceitunas.



Preparación:

Se pican las cebollas en trocitos pequeños, los tomates, los pimientos, las zanahorias y el perejil.

Se echa un chorro de aceite a la paellera, se hace un sofrito con lo que habíamos picado junto con el tomillo y el laurel.

Cuando está hecho el sofrito, se le añaden el pollo y el cerdo, troceados, y se sofríe con el resto de cosas. Se le echan reunido, pimentón, pimienta negra, sal, un poquito de vino y las aceitunas.

Cuando esté todo se le añade el agua y se deja en la paellera a fuego lento hasta que se haga.

Se ponen por encima tiritas de pimiento de la lata para adornarlo.

Nota: *Está para chuparse los dedos, no le eches mucha sal que sube la tensión.*

También se cuenta que en la familia se hacía un arroz pobre, caldoso, con el resto de las cosas, que era muy bueno. A mí nunca me quedaba el arroz así, le quedaba muy bueno. ¡Ella lo saboreaba caliente!

Pasticho

Ingredientes:

- 2 kg de tomates bastante maduros.
- 1 pimiento rojo (grandito).
- 1 cebolla.
- 2 zanahorias.
- 1 diente de ajo.
- Orégano.
- Pimiento molido.
- Aceite de oliva.
- 3 hojas de laurel.
- 1 cucharadita de azúcar.
- ½ kg de carne mezclada en cerdo y res.
- Sal al gusto.
- 1 caja de láminas de pasta precocinadas.
- 300 gr de jamón.
- 250 gr de queso.
- 100 gr de mozzarella.
- 1 cucharada sopera de mantequilla.
- 1 litro de leche.
- 1 cucharada sopera de harina.
- Nuez moscada.

Preparación:

Salsa:

En una licuadora se ponen los tomates, el pimiento, la cebolla, las zanahorias, el ajo, el orégano, el pimentón molido con un chorro de aceite de oliva y se licuan.

Se vierten en un caldero, se le añade una cucharadita de azúcar para matar el ácido del tomate y las tres hojas de laurel. Se va removiendo poco a poco y se deja al fuego lento hasta que esté hecho.

En un poco de aceite se sofríe la carne molida con un poco de sal al gusto. Una vez sofrita, se mezcla con la salsa que ya habíamos hecho y se le da un hervor.



Bechamel:

Se pone en una sartén la cucharada de mantequilla y la harina, y se va removiendo. Cuando la harina se va poniendo marroncita se le echa la nuez moscada, sal al gusto y la leche, que se le va añadiendo poco a poco y removiendo al mismo tiempo (mejor poner la leche caliente, es decir, hervirla en otro caldero aparte, porque se hace más rápido).

Pasticho:

Se coloca en el fondo de un recipiente un poco de salsa. A partir de ahora y en este orden se van haciendo los diferentes pisos del pasticho:

- Camada de láminas de pasta.
- Jamón.
- Queso y mozzarella
- Salsa con la carne.

Una vez hayamos hecho esta secuencia el número de veces que consideremos necesario para dar consistencia a un pasticho, se le añade una última capa de láminas y encima de esta última capa se le echa la bechamel.

Nota: *Con todos estos ingredientes podemos hacer también canelones, lo que cambia es la pasta (comprar canelones de tubo).*

Se rellenan con la carne, el jamón y queso picadito. En la bandeja se le pone salsa en el fondo, se colocan los canelones y por encima la salsa bechamel. Se hornean tapando con papel aluminio.

Perico (relleno para arepa)

Ingredientes:

- 2 cebollas.
- 1 tomate.
- ½ pimiento rojo.
- 2 huevos.
- Jamón.
- Perejil.
- Sal.

Preparación:

Se pican las cebolllas y el pimiento en cuadraditos pequeñitos, se pela el tomate y se pica también pequeñito. Todo esto se echa en la sartén y se sofríe.

Una vez esté realizado el sofrito, se le añaden los dos huevos y se revuelve bien con lo que ya teníamos en la sartén.

Cuando esté listo, se le pone el jamón y el perejil picaditos y la sal al gusto. Se revuelve todo junto y se apaga.





Mojos, salsas y demás "sopeteos"

Majado para bistec o pescado empanado

Ingredientes para 6 personas:

- Un manojo de perejil.
- 2 dientes de ajos.
- Sal (al gusto).
- Pimienta negra molida (al gusto).
- 2 huevos.
- Leche (una pequeño chorro).
- 500 gr de pan rallado.
- Bistec o pescado (para 6 personas).

Preparación:

Se ponen todos los ingredientes en la licuadora (perejil, ajos, sal, pimienta negra, huevos y leche).

Se tritura todo hasta obtener el mojo. Se pone en un recipiente junto a la carne o pescado que se vaya utilizar, removiendo hasta que empape.

A continuación, se pone el pan rallado en una bandeja y, de uno en uno, se va empanando.

Para finalizar, se fríe en una sartén y se acompaña de unas buenas papas fritas.



Mayonesa

Ingredientes:

- 1 huevo.
- 1 cucharada de vinagre.
- Un fisco de sal.
- Aceite.

Preparación:

Se pono todo en la licuadora al mínimo. Se le va echando aceite poco a poco.

Nota: *No se debe tener fuera de la nevera y gastarla lo antes posible.*



Mojo caletero

Ingredientes:

- 1 pimienta roja de La Palma.
- 1 cabeza de ajos.
- 1 cucharadita de comino.
- 1 cuchara de azafrán de la tierra.
- Medio vaso de vinagre.
- 1 taza de miga de pan.
- Aceite.
- Sal.

Preparación:

Los ajos bien machacados con un poco de sal, la pimienta, el comino y el azafrán.

Todo bien unido se le agrega la miga mojada con el vinagre y el aceite.

El resto del mortero con un poco de agua se vierte en un caldero pequeño y se pone a hervir para darle su punto.

Nota: *Al ajo se le quita lo del medio para que no dé ácido.*



Mojo de cilantro

Ingredientes:

- Un manojo de cilantro.
- 1 pimienta verde.
- 1 cabeza de ajos.
- Sal.
- Medio vasito de vinagre.
- Vasito y medio de aceite.

Preparación:

Se machacan los ajos con la sal, la pimienta y el cilantro. Cuando todo está bien unido, se le echa el vinagre y el aceite.

Nota: *Al ajo se le quita lo del medio para que no dé ácido.*



Mojo de perejil

Ingredientes:

- 6 o 7 dientes de ajos.
- Perejil.
- Un puñado de orégano.
- Aceite.
- Vinagre.
- Agua.
- Sal (al gusto).
- Pimiento rojo molido (la punta de una cuchara).

Preparación:

Primero se machacan los dientes de ajo con el perejil y en un caldero se ponen al fuego todos los ingredientes: ajos, perejil, orégano, aceite, vinagre, agua, sal y pimentón rojo molido. Cuando haya hervido, el mojo estará listo.

Nota: *Este mojo nos servirá para acompañar cualquier carne o pescado, es muy sabroso y muy fácil de elaborar.*



Mojo rojo o verde para cabrillas fritas

Ingredientes:

- 1 pimienta fresca roja o verde (según el que queramos hacer).
- 1 cabeza de ajos.
- Sal.
- Medio vasito de vinagre.
- 1 vasito y medio de aceite.

Preparación:

Se machacan los ajos con la sal y la pimienta.
Cuando todo esté bien unido, se le echa el vinagre y el aceite.
Queda un punto muy bueno.

Nota: *Al ajo se le quita lo del medio para que no dé ácido.*



Mojo de almendras

Ingredientes:

- 100 gr de almendras.
- 1 pimienta picada.
- 3 ajos grandes.
- 1 poquito de comino.
- 1 cucharadita de pimentón.
- 3 cachitos de pan frito.
- ½ vaso de aceite.
- 1 chorrito de vinagre.
- Sal.

Preparación:

Se tuestan las almendras.
Se hace un majado con todos los ingredientes.
Y al final se le echa el aceite y el vinagre.



Salsa de tomate

Ingredientes:

- 1 kg de tomates maduros.
- 1 cucharadita de azúcar.
- Un poquito de sal.
- Un poquito de aceite.

Preparación:

Los tomates se escardan en agua caliente, para luego pelarlos.

Una vez hecho esto, se parten en cuatro trozos y se ponen en una sartén con el aceite.

Se escachan bien, se agrega la sal y se deja a fuego lento para que vaya mermando el judo del tomate.

Una vez listo, se pasa por el pasapuré y lo echamos de nuevo a la sartén, para darle un último toque.

Se tiene un rato a fuego lento y le echamos el azúcar para terminar y darle su punto.

Nota: *Muy buena, para acompañar el arroz a la cubana.*





Postres, licores y otros

Almendras garrapiñadas

Ingredientes:

- Almendras.
- ½ kg de azúcar.
- Un poco de agua.

Preparación:

Con un paño, quitar el polvillo de las almendras.

Se ponen las almendras en la bandeja del horno y se tuestan durante 15 minutos a una temperatura de 175 grados (poner las almendras cuando el horno ya esté calentito).

Se dejan enfriar y se le hace el almíbar, poniendo en un caldero al fuego el azúcar con un poco de agua. Se va revolviendo y cuando esté a punto de hebra (al subir la cuchara se hace una hebrita), se apaga.

Una vez realizado se le echa por encima a las almendras y se remueve para que todas cojan.

Nota: *No se olviden de que el almíbar se tiene que hacer cuando estén frías. Antes de sacar las almendras del horno se deben probar para ver si están bien tostadas y no duras, si no se deben dejar un poquito más.*



Arroz con leche

Ingredientes para 6 personas:

- 250 gr de arroz brillante.
- 1 taza de agua.
- 1 litro de leche.
- 1 cáscara de un limón.
- 1 rama de canela.
- Sal (muy poca).

Preparación:

Se hierve el agua y se le añade el arroz, a los 10 minutos se le agrega el litro de leche, la cáscara del limón, la canela en rama y un poco de sal.

Para saber si el arroz está en su punto se debe ir probando; en caso de que notemos que aún está crudo podemos añadir más leche hasta obtener la cocción del arroz.

Al finalizar, se pasa el arroz con leche a un bol grande o se puede poner en pequeños recipientes para servirlos de forma individual y al gusto, ya que según preferencias se le puede añadir azúcar por encima.

Nota: *Hay quien no le echa sal a la hora de hacer el arroz. Le echa azúcar cuando ya está guisado y lo deja un rato dentro del mismo caldero apagado antes de pasarlo a los recipientes.*



Bombón gigante

Ingredientes para 6 personas:

- ½ tableta de chocolate La Candelaria (paquete amarillo).
- ½ tableta de chocolate La Candelaria (paquete verde).
- Agua (media taza pequeña de las del café).
- 6 huevos.
- 12 cucharas de azúcar.
- Cáscara de medio limón.

Preparación:



En un caldero calentamos a fuego muy lento las dos cantidades de chocolate; para que no se nos pegue demasiado debemos poner la media taza de agua (muy poca agua). Removemos poco a poco hasta que se funda todo el chocolate. Lo apartamos y lo dejamos enfriar.

En una taza se ponen las yemas y en un bol las claras, que las batiremos con energía y sin parar hasta llevarlo a punto de nieve. Cuando ya se tengan las claras, iremos añadiendo el azúcar despacio y sin parar de remover hasta que no notemos los granitos de azúcar.

A continuación, se hace lo mismo con las yemas y el chocolate ya fundido, y vamos introduciéndolo en el bol sin parar de remover para que se una con las claras y el azúcar.

Se añade, además, la cáscara picada de medio limón para que coja un poco de sabor. Cuando ya se obtenga toda la mezcla lo volcamos en pequeños recipientes para luego enfriar en la nevera y después comerlo.

Nota: *El punto de nieve es muy laborioso, por ello es importante que no se corte. Debemos trabajar con utensilios limpios de grasa, y se debe separar bien la yema de la clara. Se recomienda batir a mano ya que la muñeca no tiene tanta velocidad como una batidora y así lo haremos despacio y al mismo compás desde el principio.*

Brazo gitano

Ingredientes para 6 personas:

- 3 huevos.
- 200 gr de coco rallado.
- 6 cucharas de azúcar.
- 400 gr de galletas María.
- 1 taza de leche.
- 100 gr de mantequilla.
- Un poco de ralladura de limón.

Preparación:

En un bol se ponen las yemas (reservamos las claras), 100 gr de coco, 6 cucharas de azúcar y un poco de ralladura de limón. Todo esto se remueve bien hasta obtener una pasta.

Se coge una galleta, se pasa por un poco de leche, se le pone un poco de pasta de la que hemos elaborado anteriormente y se pone en una bandeja.

A continuación, se repite el proceso con todas las galletas hasta terminar la pasta. Las galletas rellenas se irán colocando en forma de tubo.

Luego se baten las claras del huevo a punto de nieve y se le añaden 5 cucharas de azúcar, todo bien batido.

Con este preparado forramos el brazo gitano, le espolvoreamos con el coco rallado y lo ponemos a enfriar en la nevera hasta servir, cortándolo con cuidado como un pastel.



Frangollo (¡qué rico!)

Ingredientes para ¼ kg:

- Un litro de leche.
- Matalahúva (matalahúga).
- Anís en grano.
- Pasas (al gusto).
- 1 cucharada de margarina.
- Cáscara de limón.
- Rolón de millo (medio paquete).

Preparación:

Se añade todo junto en un caldero y se va moviendo hasta que esté hecho. Se hace una masa que se tiene que despegar del caldero.

Nota: *Se sabe que está hecho porque el postre se va espesando y se despega fácilmente del caldero.*

También se le echa almendras, dos cucharadas de azúcar y una puntita de canela, pero no le pone ni la matalahúva ni el anís en grano ni la margarina. Ella recomienda, si se sirve en frío, servirlo con miel y si es del tiempo con azúcar.



Mistela

Ingredientes:

- 3 litros de café (fuerte de sabor).
- 100 gr de hierba luisa.
- 6 clavos en grano.
- 2 cucharas de anís en grano.
- 3 varas de canela en rama.
- 1 kg de azúcar.
- 2 cucharas de Nescafé.
- ½ litro de caña.
- ½ litro de coñac.

Preparación:

Primero se preparan tres litros de café bien fuerte para que quede oscuro y sabroso, se meten en un caldero grande, se le añade la hierba luisa, clavos, anís y la canela. Todo esto se hierve y se aparta para que se enfríe. De este preparado cogeremos dos cucharones y los meteremos en otro caldero con 500 gr de azúcar para hacer un almíbar.

Al tener el almíbar se lo agregaremos al caldero grande que hemos apartado anteriormente, así cogerá espesor, más consistencia y se endulzará. Además, le añadiremos dos cucharas de Nescafé y 500 gr de azúcar. Dejaremos un día reposar para continuar con la receta.

Una vez frío y bien reposado (al menos un día, como hemos dicho), colaremos el preparado que hemos elaborado en el caldero y le añadiremos el medio litro de caña y el medio litro de coñac. Por último, pasaremos la mistela a botellas para servirla cómodamente.

Nota: *Se le puede añadir más azúcar si precisa y se le puede poner más o menos coñac o caña: estos ingredientes serán en función del gusto del consumidor.*



Postre de manzana

Ingredientes:

- 4 yogures de limón.
- 4 huevos.
- Harina (la cantidad de 4 medidas del recipiente del yogur).
- Azúcar (la cantidad de 4 medidas del recipiente del yogur).
- Aceite girasol (la cantidad de 1 medida del recipiente del yogur).
- Cáscara de limón (al gusto).
- Canela molida (al gusto).
- 9 manzanas reinetas.
- Mermelada de melocotón.

Preparación:

En un recipiente se ponen los cuatro yogures de limón, las cuatro medidas de harina, las cuatro medidas de azúcar y la medida de aceite de girasol. Se mezcla todo y se va batiendo. Además, se le agrega la cáscara de limón y la canela.

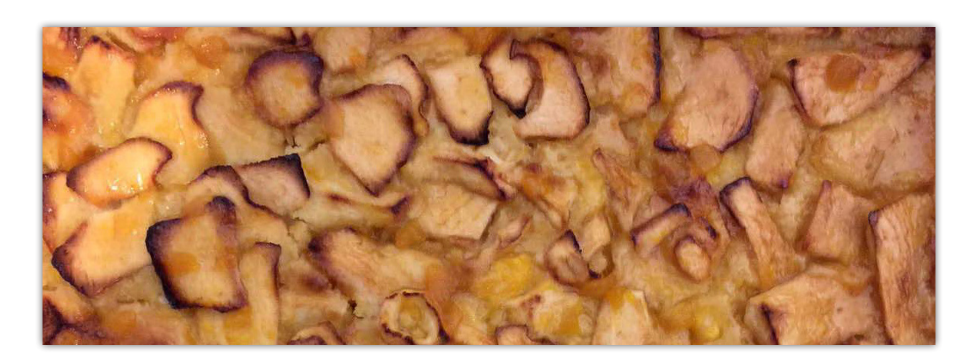
Se pican las ocho manzanas reinetas en lajas y se unen a la mezcla anterior.

En una bandeja se pone un poco de aceite hasta cubrir la superficie y se espolvorea un poco de harina.

A continuación, se pone el preparado en la bandeja, mientras el horno se va precalentando.

Una vez que el horno esté listo, introducimos durante una hora a 170 grados (arriba y abajo).

Cuando transcurran los 60 minutos, se retira la bandeja, se le añaden por arriba mermelada de melocotón y una manzana picada. Por último, volvemos a meterlo en el horno 10 minutos más.



Postre de piña

Ingredientes para 6 personas:

- 1 lata de nata ermol.
- 1 lata de leche condensada.
- 1 yema de un huevo (opcional).
- 1 lata de piña en su jugo.
- 1 paquete de bizcochos.
- Un poquito de ralladura de limón.

Preparación:

Se pone en un recipiente la nata, la leche condensada y la yema de un huevo, se bate bien con un brazo o también se puede preparar dentro de una batidora.

El segundo paso es escurrir la piña (reservamos el jugo en un bol), la picamos en trozos muy pequeños y los añadimos a la mezcla de nata y leche condensada. Además, en ese momento se pone un poco de ralladura de limón (un toque nada más).

A continuación, se coge una bandeja, ponemos con un cucharón un poco de la mezcla (nata, leche condensada, yema y piña) hasta cubrir el fondo, mojamos los bizcochos de uno en uno hasta cubrir el fondo de la bandeja. Cuando se tengan esas dos capas, volvemos a repetir el proceso hasta tener la bandeja llena (una capa de mezcla y otra capa de bizcochos). Para finalizar se deja enfriar en la nevera hasta servir.

Nota: *Los bizcochos no se deben mojar mucho en el jugo de la piña para que no se ablanden demasiado y para que el postre no quede tan flácido.*

A este postre se le puede poner tres huevos y junto con el resto de ingredientes, menos los bizcochos, se muele en la batidora. El resto lo hace igual.



Rosquetes

Ingredientes para la masa:

- 12 huevos.
- 1 kg de harina preparada (harina con leudante).
- Aceite girasol (12 medias cáscaras de huevo).
- Granos de anís verde.
- Una Pizca de sal.

Para el almíbar:

- ½ kg de azúcar.
- 1 poco de agua.
- Limones verdes.

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes, y al final se le va echando la harina y removiendo al mismo tiempo, haciéndose la masa. Lavarse bien las manos para que no queden pringadas.

En un platito se pone aceite y te mojas los dedos para ir dando la forma del rosquete y friendo al mismo tiempo en aceite caliente.

Se dejan enfriar.

Una vez fríos, se hace el almíbar, poniendo en un caldero al fuego el azúcar con un poco de agua. Se va revolviendo y cuando esté a punto de hebra (al subir la cuchara se hace una hebrita), se apaga.

Se rallan los limones y se separa en un platito.

Se meten los rosquetes en un caldero grande y se le echan los limones rallados y el almíbar, zarándeando el caldero para que queden bien mezclados.



Nota: *Si los huevos son grandes poner 11.*

Torrijas

Ingredientes:

- 2 barras de pan (cortado en rodajas).
- 200 ml de leche.
- Cáscara de un limón.
- 1 rama de canela.
- 2 cucharadas de azúcar.
- 3 huevos.
- Canela molida.

Preparación:

Se hierve la leche con la cáscara de limón, la canela en rama y las dos cucharadas de azúcar. Una vez listo, se mojan las rodajas de pan, para dejarlo preparado.

Se baten los huevos y se mojan las rodajas de pan una a una.

Se fríen en aceite y cuando están doraditas se van pasando a una bandeja y se espolvorea de azúcar y canela molida.

Nota: *Es un postre propio para Semana Santa.*



La gastronomía canaria se ha ido conformando a lo largo del tiempo a partir de diversos factores, entre los que ha sido fundamental y necesaria la labor cotidiana de las familias del Archipiélago, especialmente aquellas que provienen de un origen humilde. Sobre esta base de la comida tradicional, sin la que no se entendería el día a día ni la supervivencia de nosotros en la historia, hoy los nuevos cocineros canarios engendran multiplicidad de originales platos que hacen el placer de los paladares de todas y todos.

Las Recetas de "Mi Familia" es un libro atravesado por muchísimos de nuestros particulares platos –unos más generalizados que otros– que ha sido conformado a partir de las historias concretas, a través del tiempo, de un grupo humano de la zona Norte de Tenerife; si bien es cierto que esta familia –enlazada entre otras cosas por las tantas comidas colectivas que realizaba y realiza– pudiera ser similar a cualquier otra de las Islas Canarias, con sus respectivas y ricas diferencias. Vaya, pues, este manjar para la Familia Canaria de la revista cultural *BienMeSabe.org*.





